தமிழ்நாடு ● மகளிர் மேம்பாட்டு

# முற்றம்

₹ 10/- மலர் 14 இதழ் 8 டிசம்பர் 2012 | மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கான மாத இதழ் | ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை

## வரலாற்று சிறப்புமிக்க தமிழ்நாடு சட்டப்பேரவை வைர விழா

12வது தேசிய அளவிலான மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான பாரா ஒலிம்பிக் நீச்சல் போட்டி

திருமதி. பெ. அமுதா, இ.ஆ.ப.,
மேலாண்மை இயக்குநர்,
தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனம்

ஒரு நாட்டில் நிலவும் ஜனநாயகம்தான் மக்களின் வாழ்க்கையை சிறப்பிக்க செய்யும் கருவியாகும். சிறந்த ஜனநாயகத்தை அளிப்பது மக்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் அரசு. அந்த அரசின் அமைவிடம் சட்டப்பேரவை. நம் தமிழ்நாட்டின் வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க தமிழ்நாடு சட்டமன்றப் பேரவையின் வைரவிழா, சமீபத்தில் சென்னை தலைமைச் செயலகத்தில் கோலாகலத்துடன் கொண்டாடப்பட்டது நமக்கு பெருமையே. ஏழைகளுக்காகவும், பெண்களுக்காகவும் பல்வேறு சட்டங்களை இந்த சட்டசபையில் இயற்றிய நல்ல ஆன்மாக்களை இச்சிறப்பு மிகுந்த தருணத்தில் நினைவு கூருவோம்.

இம்மாதத்தில் உலகளாவிய அளவிலான முக்கிய தினமான உலக எய்ட்ஸ் தினம் அனுசரிக்கப்படுகிறது. ஒருநபரின் தவறான பழக்க வழக்கங்களால் அவரிடமிருந்து மற்றவர்களுக்கு பரவும் இந்நோயினால், எந்த பாவமும் அறியாத பெண்களும், குழந்தைகளும் பாதிக்கப்படுகின்றனர். தவறான நடத்தையால் மட்டுமே எய்ட்ஸ் நோய் உருவாவதாக கருதக் கூடாது. பரிசோதிக்கப்படாத இரத்தம், சுத்திகரிக்கப்படாத ஊசி போன்றவற்றாலும் இந்நோய் பரவுகிறது. எனவே எய்ட்ஸ் நோயாளிகளை தனிமைப்படுத்தாமல், சாதாரண மனிதர்களாகக் கருதி அவர்களுக்கு உரிய உரிமைகளையும், சலுகைகளையும் வழங்க வேண்டியது சமூகத்தின் கடமையாகும்.

எய்ட்ஸ் நோயாளிகள் மற்றும் மாற்றுத் திறனாளிகளின் நல வாழ்விற்காக, மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் அவர்கள் தீட்டும் திட்டங்களை சிறப்பாக செயல்படுத்துவதில், தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனம் முன்னிலை வகிக்கிறது என்பது மகளிர் குழுக்களின் உறுப்பினர்களாகிய உங்களுக்கு நன்கு தெரியும். தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனம் மூலம் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ் குறித்த விழிப்புணர்வு பயிற்சிகள் அளிக்கப்படுகிறது. எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ் குறித்த விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் ரெட்ரிப்பன் தொடர் வண்டியை அதிக அளவில் சுய உதவிக் குழுவின் உறுப்பினர்கள் பார்வையிட்டுள்ளதை பாராட்டி, தமிழ்நாடு மாநில எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாட்டு சங்கம், நமது நிறுவனத்திற்கு பாராட்டுக் கேடயம் வழங்கியுள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.

இம்மாதத்தில் மற்றொரு தினமாக மாற்றுத் திறனாளிகள் தினம் கடைபிடிக்கப்படுகிறது. தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனம் மற்றும் புதுவாழ்வு திட்டம் மூலமாக அமைக்கப்படும் மாற்றுத் திறனாளிகள் குழுக்களின் உறுப்பினர்களுக்கு, பல்வேறு தொழில் வாய்ப்புகள் ஏற்படுத்தித் தரப்படுகின்றன. சமீபத்தில் சென்னையில் நடைபெற்ற தேசிய அளவிலான மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான பாரா ஒலிம்பிக்ஸ் நீச்சல் போட்டிகளில் நமது மாநிலத்தின் சார்பில் பங்கேற்ற வீரர்களுடன் புதுவாழ்வு திட்டம் மூலம் கண்டறியப்பட்ட 9 மாற்றுத் திறனாளிகளும் கலந்து கொண்டு தங்களது திறமைகளை வெளிப்படுத்தி, அனைத்து மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கும் தன்னம்பிக்கையை ஏற்படுத்தியுள்ளனர். சுய உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்களாகிய நீங்களும், உங்கள் பகுதியில் உள்ள மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு இயன்ற உதவிகளை செய்து, ஊனத்தால் வாழ வழியில்லை என சோர்ந்து நிற்பவர்களை ஊக்கப்படுத்தி, அவர்கள் முன்னேற வழி காட்டிட வேண்டும்.

‘காலத்தினாற் செய்த நன்றி சிறிதெனினும் ஞாலத்தின் மாணப் பெரிது’ என்னும் குறள் மொழிக்கேற்ப, நம்மால் செய்யப்படும் சிறு உதவிகள் கூட மற்றவர்களின் வாழ்வில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொண்டு, எய்ட்ஸ் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மற்றும் மாற்றுத் திறனாளிகளின் வாழ்வை வளமானதாக மாற்றும் திறனாளிகளாக சுய உதவிக் குழுக்களும், கூட்டமைப்புகளும் என்றும் துணை நிற்க வேண்டும்.

மேலாண்மை இயக்குநர்

சுய உதவிக் குழுக்களின்
உறுப்பினர்களாகிய நீங்களும்,
உங்கள் பகுதியில் உள்ள
மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு
இயன்ற உதவிகளை
செய்து, ஊனத்தால் வாழ
வழியில்லை என சோர்ந்து
நிற்பவர்களை ஊக்கப்படுத்தி,
அவர்கள் முன்னேற வழி
காட்டிட வேண்டும்.

# கடிதங்கள்

முற்றம் இதழ் எங்களுக்கு முல்லை மலர் போலவும், இதழில் வெளியாகும் செய்திகள் எங்களுக்கு தேன் போலவும், மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் வண்டுகளைப் போலவும் சிறப்பாக இருக்கிறது. முற்றம் இதழின் ஆசிரியர் அவர்களுக்கு எங்கள் கவித் தென்றல் மகளிர் சுய உதவிக் குழுவின் வணக்கத்தைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

உறுப்பினர்கள்,
கவித் தென்றல் மகளிர் சுய உதவிக் குழு,
முசரவாக்கம், காஞ்சிபுரம் மாவட்டம்.

மாதந்தோறும் வெளிவரும் முற்றம் இதழில் இடம் பெற்றுள்ள செய்திகள் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்களுக்கு பல்வேறு வகையிலும் உதவிகரமாக இருக்கின்றன. உடல் நலம், சட்டம், வெற்றிக் கதை என பல்சுவை நிரம்பிய இதழாக முற்றம் திகழ்கிறது என்பதை மகிழ்வுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

திருமதி சிவகாமி, ஊக்குனர்,
செந்தமிழ் மகளிர் குழு,
செவ்வாய்ப்பேட்டை, திருவள்ளூர் மாவட்டம்.

கிராமப்புறத்தில் வசிக்கும் ஏழை மக்களின் வாழ்வை வளம் கொழிக்கச் செய்யும் வண்ணம் பல்வேறு திட்டங்களை தீட்டி செயல்படுத்தி வரும் புதுவாழ்வு திட்டம் மற்றும் கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத்தின் செயல்பாடுகளை சிறப்பாக தொகுத்து வெளியிடும் முற்றம் இதழ் மேலும் சிறப்பாக வளர வாழ்த்துகிறோம்.

திருமதி. சித்ரா ராமதாஸ்,
விநாயகா மகளிர்
சுய உதவிக் குழு,
ஒசூர், கிருஷ்ணகிரி மாவட்டம்.

கவிதை, உடல் நலக் குறிப்புகள், சிறப்புக் கட்டுரைகள், தங்கள் பகுதியில் நடைபெறும் சுய உதவிக் குழுக்கள் சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள் போன்றவற்றை சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்கள் தக்க புகைப்படத்துடன் அனுப்பினால் அவைகளில் தகுதி வாய்ந்தவைகள் முற்றம் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும். சுய உதவிக் குழுக்களின் வெற்றிக் கதைகள், குழுவின் செயல்பாடுகள் போன்றவற்றையும் புகைப்படத்துடன் அனுப்பினால் அவைகளும் முற்றம் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும். முற்றம் இதழ் குறித்த தங்களின் விமர்சனங்களும் ஆலோசனைகளும் வரவேற்கப்படுகிறது.

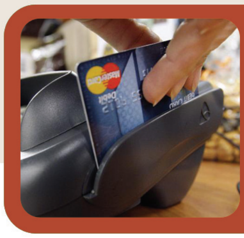
# இப்படிக்கு

# உள்ளே...

டிசம்பர் 1 உலக எய்ட்ஸ் தினம் பக்கம்...4

மாற்றுத் திறனாளிகள் வாழ்வு சிறக்க... பக்கம்...6

யோகா செய்தால் நோய் தீருமா? பக்கம்...10



இந்திய நுகர்வோர் பாதுகாப்புச் சட்டம்... பக்கம்...20

குளிர்காலத்தில் உடல் பராமரிப்பு பக்கம்...24

வாழ்வின் வெற்றிக்கு ஊனம் தடையல்ல... பக்கம்...28


மின்னஞ்சல் : wdcmutram@yahoo.com
wdcmutram@gmail.com

www.tamilnaduwomen.net/mutram

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித்துறை
தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு
# முற்றம்
மலர் 14 இதழ் 8 டிசம்பர் 2012
விலை ரூ. 10/–

கௌரவ ஆசிரியர்
பெ. அமுதா, இ.ஆ.ப.,
மேலாண்மை இயக்குநர்
தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனம்

ஆசிரியர்
எஸ். சின்னப்பன்
செயலர், முற்றம்

நிர்வாக ஆசிரியர்
ஜி. லதா
பொது மேலாளர்

ஆசிரியர் குழு
ம. மனோகர சிங்
கூடுதல் இயக்குநர்
எம். மாதவி
கூடுதல் இயக்குநர்
ஆர். ராஜஸ்ரீ
கூடுதல் இயக்குநர்

புது வாழ்வு திட்டம்
ஆர். வி. ஷஜீவனா
கூடுதல் திட்ட இயக்குநர்
மோ. கணேஷ்குமார்
தகவல் தொடர்பு வல்லுநர்

பொறுப்பாசிரியர்
மு. மேகவர்ணம்
மக்கள் தொடர்பு அலுவலர்

அனுப்புகை உதவியாளர் – முற்றம்
ஏ. கண்ணன்

கணக்கர்
சு. சசிகலா

கணினி வடிவமைப்பு
மு. செல்வம்

பிழை திருத்துபவர்
எஸ். எஸ். ரவிச்சந்திரன்

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :
ஆசிரியர், 'முற்றம்'
தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனம்,
அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகம்,
வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை – 600 034.

தொலைபேசி: 044–2817 3412 / 3413
தொலைநகல்: 044–2817 3409

முற்றம் இதழ் தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின்
ஆதரவுடன் வெளியிடப்படுகிறது

ஆசிரியரிடமிருந்து...

# மாண்புமிகுந்த
# மனிதர்களாக வாழ...

எடுப்பான தோற்றத்துடனும், உயரமான உருவத்துடனும், திடகாத்திரத்துடனும் வலம் வந்து கொண்டிருந்த மனிதரை, அழகு குலைந்து உடல் சிறுத்து, உருவம் கறுத்து, உயரம் குறைந்த பார்ப்பவர்களுக்கு அறுவருப்பாக, ஒரு ஐந்து போன்று மாற்றும் ஒரு கொடிய நோய்தான் எய்ட்ஸ் என்பது. உலகையே ஆட்டி படைக்கும் இந்த கொடிய நோய் தவறான உறவுகளாலும், ஒழுக்க கேடாலும் உருவாகி, பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு, பரிசோதிக்கப்படாத இரத்தம், சுத்திகரிக்கப்படாத ஊசி, எச்.ஐ.வி.யால் பாதிக்கப்பட்ட கர்ப்பிணிப் பெண்ணிடமிருந்து குழந்தைக்கு பரவுதல் போன்ற நான்கு வழிகளில் பரவி குழந்தைகள் முதல் முதியோர் வரை பாதிப்பிற்குள்ளாக்கும் நிலை ஏற்பட்டு விட்டது.

அகில உலக அளவில் மருத்துவ துறையில் பிற நாடுகளோடு போட்டி போட்டுக் கொண்டு நாம் அபரிமிதமான வளர்ச்சியினை அடைந்திருந்தாலும், சுகாதார துறைக்கே சவால்விட்டுக் கொண்டிருக்கும் நோய்களான எய்ட்ஸ் மற்றும் குழந்தைகள் ஊனமாகப் பிறத்தல் போன்றவை சுகாதாரத்தில் பேரிடரை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறது. எச்.ஐ.வி. என்பது எய்ட்ஸின் ஆரம்ப நிலை. எய்ட்ஸ் என்பது எச்.ஐ.வி.யின் முற்றிய நிலை. இந்த எய்ட்ஸால் பாதிக்கப்பட்டு வாழ்பவர்களும் நம்மில் ஒருவரே. மாநில எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாட்டு வாரியம் இந்த வருடம் 'பூஜ்யம் இலக்கை அடைதல்' எனும் நோக்கில் புதிய தொற்று இல்லா சமுதாயம் படைக்க திட்டமிட்டு செயல்பட்டு வருகிறது.

எய்ட்ஸை தடுத்திடவும், எய்ட்ஸால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் மீது அக்கறை காட்டிடவும், பாதிக்கப்பட்டவர்களின் குடும்பங்களில் உள்ளவர்களுக்கு பாதுகாப்பு கொடுத்திடவும் வலியுறுத்துவதற்கான நாள்தான் எய்ட்ஸ் விழிப்புணர்வு தினமாக ஒவ்வொரு ஆண்டும் டிசம்பர் மாதத்தில் அனுசரிக்கப்படுகிறது. இந்த நாளை ஒரு சடங்காக எடுத்து கொண்டு விழா போன்று நடத்துவதை தவிர்த்து, அனைவரின் மனநிலையிலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் பிரச்சார தினமாக அனுசரிக்க வேண்டும்.

உலகில் மனிதனாக பிறந்த ஒவ்வொருவரும் தாங்கள் வாழும் காலங்களில் மதிப்பு மிக்கவர்களாகவும், மாண்பு மிகுந்தவர்களாகவும் வாழத்தான் விரும்புவர். அவ்வாறு வாழ வேண்டுமானால் உரிமை உணர்வோடு செயல்பட வேண்டும். எந்த ஒரு செயலை செய்யும் போதும், பேசும் போதும் உரிமை கண்ணோட்டத்துடன் அணுகினால் மட்டுமே ஒருவரின் மதிப்பும் மரியாதையும் உயரும் என்பதை அனைவரும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உரிமைகளை நிலைநாட்டவும் அதை வலியுறுத்தவும் 'மனித உரிமை தினம்' அனுசரிக்கப்பட்டு வருகிறது. இதை புரிந்து கொள்ளாததாலும், உணராததாலும்தான் இன்று வரை பெண்களின் உரிமை பறிக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பதை யாராலும் மறுக்க முடியாது. இதே டிசம்பர் மாதத்தில் மாற்றுத் திறனாளிகள் தினம் அனுசரிக்கப்பட்டு வருகின்றது. அவர்களின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்து அவர்கள் அனைத்து உரிமைகளையும் பெறுவதற்கு 'மாற்றுத் திறனாளிகள் தினத்தில்' நாம் அனைவரும் உறுதி ஏற்க வேண்டும்.

உரிமைகள் மறுக்கப்பட்டு, பாமரத்தனத்துடனும், அடிமைகளாகவும் வாழ்ந்து வந்த அப்பாவி மக்களின் உரிமைகளை உணர செய்ய, அவர்களின் அடிமைத்தளைகளை உடைத்தெறிந்து விடுதலைப் பெற செய்ய உலகில் மனிதனாகப் பிறந்து, உரிமைப்போரை நடத்தி, மக்களுக்காக தனது உயிரையே தந்த இயேசுபிரான் பிறந்த நாளை இந்த மாதத்தில் கிறிஸ்து பிறப்பு பண்டிகையாக கொண்டாடும் அனைவருக்கும் 'முற்றம்' தனது வாழ்த்துகளை தெரிவித்துக் கொள்கிறது.

இப்படிக்கு

(எஸ். சின்னப்பன்)
ஆசிரியர், முற்றம்

வண்டிச்சோலை ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பின் செயற்குழு உறுப்பினர்கள் அனைவரும் தன்னலம் கருதாமல் பொது நலம் கருதி உழைக்கும் மனப்பான்மையுடையவர்கள்.

# கூட்டமைப்பின் வெற்றி

தனி மரம் தோப்பாகாது என்ற பொன்மொழிக்கேற்ப, இயற்கை எழில் கொஞ்சும் நீலகிரி மாவட்டம், குன்னூர் வட்டாரத்தில் வண்டிச்சோலை ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு செயல்பட்டு வருகிறது. இக்கூட்டமைப்பில் உறுப்பினர்களாக உள்ள குழுக்களைச் சேர்ந்தவர்கள் பல்வேறு தொழில்களை செய்து வந்தாலும், அப்பொருட்களை வியாபாரப்படுத்தும் வாய்ப்புகள் போதிய அளவில் இல்லாமல் சிரமப்பட்டு வந்தனர். பொங்கி எழும் கடல் அலைகளுக்கு மத்தியில் தவிக்கும் சிறு படகுகளுக்கு வழிகாட்டும் கலங்கரை விளக்கை போல், திக்கு தெரியாமல் செயல்பட்டு வந்த வெள்ளை ரோஜா குழுவிற்கு உதவியது வண்டிச்சோலை கூட்டமைப்பு.

வெள்ளை ரோஜா மகளிர் சுய உதவிக் குழுவின் உறுப்பினர்களுக்கு, கூட்டமைப்பின் சார்பில் பல்வேறு பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டு, 1.50 இலட்சம் ரூபாய் பொருளாதாரக் கடனும் பெற்றுத் தரப்பட்டது. இத்தொகையை மூலதனமாகக் கொண்டு யூக்கலிப்டஸ் தைலம் தயாரிக்கும் தொழிலை மேற்கொண்டனர். தைலம் தயாரிக்கத் தேவையான இலைகளை சேகரித்து தொழிற்சாலைக்கு கொண்டு வருவதன் மூலம் குழுவின் உறுப்பினர்கள் ஒவ்வொருவரும் மாதம் ரூபாய் 3000/- வரை வருவாய் பெறுகின்றனர். நாள் ஒன்றுக்கு சுமார் 10 லிட்டர் தைல எண்ணெய் இத்தொழிற்சாலையில் தயாரிக்கப்பட்டு, ஒரு லிட்டர் தைல எண்ணெய் 550 ரூபாய்க்கு விற்பனை செய்யப்படுகிறது. அனைத்து செலவுகளும் போக மாதம் 10 ஆயிரம் ரூபாய் வரை குழுவிற்கு இலாபம் கிடைக்கிறது. இதனால் சமூக பொருளாதார நிலையில் இவர்களது வாழ்வு முன்னேற்றம் அடைந்துள்ளது. இக்கூட்டமைப்பானது தன்னுடைய உறுப்பினர் குழுக்களின் வாழ்வாதாரத் தின் முன்னேற்றத்தை மட்டும் பாராமல் தங்களுடைய பகுதியில் கல்வி, சுகாதாரம் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவது மட்டுமின்றி சமூகப் பணியிலும் சிறப்பாக ஈடுபட்டு வருகிறது. 'ஒன்றுபட்டால் உண்டு வாழ்வு நம்மில் ஒற்றுமை நீங்கிடில் அனைவருக்கும் தாழ்வு' என்ற வார்த்தைக்கேற்ப இக்கூட்டமைப்பு தமது பகுதியில் செயல்படும் பல சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு பல்வேறு உதவிகளை செய்து, அக்குழுக்களின் வெற்றிக்கு அயராது பணியாற்றி வருகிறது. ■

**பொங்கி எழும் கடல் அலைகளுக்கு மத்தியில் தவிக்கும் சிறு படகுகளுக்கு வழிகாட்டும் கலங்கரை விளக்கை போல் திக்கு தெரியாமல் தொழில் புரிந்து வந்த வெள்ளை ரோஜா மகளிர் சுய உதவிக் குழுவிற்கு தேவையான உதவிகளை செய்தது வண்டிச்சோலை ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு.**

உலக எய்ட்ஸ் தினம்

டிசம்பர் 1

# எய்ட்ஸ் நோயை வென்றிடுவோம்...

உலகை ஆட்டிப் படைக்கும் பயங்கர ஆட்கொல்லி நோயான எய்ட்ஸ் 20ஆம் நூற்றாண்டின் இறுதிப் பகுதி யிலிருந்துதான் இனங்காணப்பட்டது. உலகளாவிலான எய்ட்ஸ் நோய் எதிர்ப்பை குறிக்கும் 'சிகப்பு நாடா சின்னம்' அல்லது 'உலக எய்ட்ஸ் விழிப்புணர்வு தினம்' ஆண்டுதோறும் டிசம்பர் மாதம் முதலாம் தேதி அனுசரிக்கப்படுகிறது. இந்நாளில்

எய்ட்ஸ் நோய் பற்றியும், அதன் கொடிய விளைவுகள் பற்றியும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதை பிரதான நோக்கமாகக் கொண்டு பல செயல் திட்டங்கள் முன்னெடுக்கப்படுகின்றன.

1981ஆம் ஆண்டில் உலகின் முதலாவது எய்ட்ஸ் நோயாளி அமெரிக்காவில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டார். இந்நிலையில் எய்ட்ஸ் தினம் பற்றிய எண்ணக்கரு முதலாவதாக 1988ல் நடைபெற்ற, எய்ட்ஸ் குறித்த உலக சுகாதார அமைச்சர்கள் மாநாட்டில் உருவானது. இம்மாநாட்டிலேயே எய்ட்ஸ் தினம் அனுஷ்டிக்கப்பட வேண்டுமெனவும் தீர்மானிக்கப்பட்டதுடன், டிசம்பர் மாதம் முதலாம் தேதி இத்தினத்தை அனுசரிக்கப்பட வேண்டுமென ஐக்கிய நாடுகள் சபை முடிவெடுத்தது. இதையடுத்து அரசுகளும், தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்களும் இந்நாளை உலகம் முழுவதும் நடைமுறைப்படுத்தி வருகின்றன. 1989 முதல் 2004ம் ஆண்டு வரை இந்த தினம், ஐ.நா. சபையின் எய்ட்ஸ் நிறுவனத்தால் நேரடியாக மேற்கொள்ளப்பட்டு வந்தது.

பல மில்லியன் உயிர்களைக் காவுகொண்டுள்ள இக்கொடிய நோயைப் பற்றிய முழு விவரங்களை நாம் ஒவ்வொருவரும் அறிந்திருக்க வேண்டியது

> உலகளாவிலான எய்ட்ஸ் நோய் எதிர்ப்பை குறிக்கும் 'சிகப்பு நாடா சின்னம்' அல்லது 'உலக எய்ட்ஸ் விழிப்புணர்வு தினம்' ஆண்டுதோறும் டிசம்பர் மாதம் முதலாம் தேதி அனுசரிக்கப்படுகிறது. எய்ட்ஸ் நோய் குறித்த விழிப்புணர்வு நடவடிக்கைகள் இத்தினத்தில் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

காலத்தின் தேவையாகும். அவ்வாறு முழுமையாக அறிந்து கொண்டு விழிப்புணர்வுடன் இருந்தால் மட்டுமே எய்ட்ஸ் அரக்கனை வெல்ல முடியும்.

எய்ட்ஸ் நோயாளிகள் சமூகத்தின் பார்வையில் பொதுவாக வேண்டப்படாதவர்களாகவே கருதப்படுவது தவறான போக்காகும். ஒரு எய்ட்ஸ் நோயாளியைப் பொறுத்த மட்டில் தகாத பாலுறவால் மட்டுமே நோயின் தாக்குதலுக்கு ஆளாகியிருப்பார் என்று கூற முடியாது. சில சந்தர்ப்பங்களில் அத்தகைய பழக்கங்கள் இல்லாதவர்களும்கூட இந்நோயின் தாக்குதலுக்கு ஆளாகியிருக்கலாம். எனவே எய்ட்ஸ் நோயாளிகளை சாதாரண மனிதர்களாகக் கருதி அவர்களுக்கு உரிய உரிமைகளையும், சலுகைகளையும் வழங்க வேண்டியது சமூகத்தின் கடமையாகும். ■

# மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் அவர்களின் உலக எய்ட்ஸ் தின செய்தி

உலகம் முழுவதும் டிசம்பர் திங்கள் முதல் நாள், உலக எய்ட்ஸ் தினமாக அனுசரிக்கப்பட்டு வருகிறது. உலக சுகாதார நிறுவனம், 2015ஆம் ஆண்டுக்குள் எச்.ஐ.வி. தொற்றினை பூஜ்ய நிலைக்கு கொண்டு வருவதோடு, எச்.ஐ.வி. மற்றும் எய்ட்ஸ் உள்ளோரை புறக்கணிப்பு செய்யாமை, எய்ட்ஸால் இறப்பு இல்லாமை என்ற இலக்கினை அடைய வேண்டும் என்று அறிவித்துள்ளது.

இந்த இலக்கினை அடையும் வகையில், தமிழ்நாடு மாநில எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாடு சங்கம், அரசின் சுகாதார அமைப்புகள், அரசு சாரா நிறுவனங்கள், சமூக சங்கங்கள், அரசின் பிற துறைகளுடன் இணைந்து மேற்கொண்டு வரும் எச்.ஐ.வி. குறித்த விழிப்புணர்வு பிரச்சாரம் மற்றும் திட்டங்களினால் எச்.ஐ.வி. தொற்று தமிழகத்தில் சீரான நிலையில் குறைந்துள்ளது.

இந்தியாவிலேயே தமிழகத்தில் தான் எச்.ஐ.வி. உள்ளோர்களைக் கண்டறிந்து, அவர்களுக்கு, பரிசோதனை மற்றும் சிறந்த சிகிச்சைகளை வழங்கிட 1471 நம்பிக்கை மையங்கள், 43 கூட்டு மருத்துவ சிகிச்சை மையங்கள், 30 சமூக நல மையங்கள், 36 நல வாழ்வு மையங்கள் மற்றும் 16 கட்டணமில்லா சட்ட உதவி மையங்கள் ஆகியவை செயல்பட்டு வருகின்றன. இதுதவிர, தமிழக அரசால் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ள வைப்பு நிதி வட்டியிலிருந்து எச்.ஐ.வி. மற்றும் எய்ட்ஸ் தொற்று பாதிப்புக்குள்ளான குழந்தைகளுக்கு ஊட்டச் சத்திற்காகவும், கல்விக்காகவும், மருத்துவத்திற்காகவும் ஆண்டுதோறும் நிதி உதவி அளிக்கப்பட்டு வருகிறது. இந்த நிதிக்கு கூடுதலாக இந்த ஆண்டு 5 கோடி ரூபாய் எனது தலைமையிலான அரசால் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

எச்.ஐ.வி. தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட உழவர்களுக்கு உதவிடும் வகையில் முதலமைச்சரின் உழவர் பாதுகாப்புத் திட்டத்தின் கீழ் மாதந்தோறும் ஆயிரம் ரூபாய் ஓய்வூதியம் வழங்கும் திட்டம் எனது அரசால் செயல்படுத்தப்படுகிறது. மேலும், எச்.ஐ.வி. தொற்றுள்ளோர் கூட்டு மருந்து சிகிச்சைக்காக மருத்துவமனைக்குச் சென்று வர கட்டணமில்லா பயணத் திட்டத்தையும் செயல்படுத்தி வருகிறது.

உலக எய்ட்ஸ் தினத்தையொட்டி, தமிழகத்தில் புதிய தொற்றுகள் இல்லாத நிலை உருவாகிட அனைவரும் உறுதி ஏற்று, அதன்படி செயல்பட வேண்டுமென்று கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

ஜெ ஜெயலலிதா
தமிழக முதலமைச்சர்

# மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு எச்.ஐ.வி. / எய்ட்ஸ் குறித்த விழிப்புணர்வு பயிற்சி

WORLD AIDS DAY

தமிழ்நாடு மாநில எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாட்டு சங்கம், தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனம் மற்றும் தமிழ்நாடு மாநில அரசு சாரா தொண்டு நிறுவனம் மற்றும் தன்னார்வலர்களின் ஆதார மையத்தின் மூலம் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ் குறித்த விழிப்புணர்வு பயிற்சியை அளித்து வருகிறது. அனைத்து சுய உதவிக் குழு மகளிருக்கும் எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி, அதன் வாயிலாக எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ் குறித்து சமுதாயத்தில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்திட மகளிர் சுய உதவிக் குழுப் பெண்களை அறிவார்ந்த சமுதாய தொடர்பாளர்களாக உருவாக்குவதே இந்தப் பயிற்சியின் நோக்கமாகும்.கடலூர், தர்மபுரி, மதுரை, நாமக்கல், இராமநாதபுரம், வேலூர், கரூர், தேனி, திண்டுக்கல், கிருஷ்ணகிரி, சேலம், பெரம்பலூர், திருவண்ணாமலை, விருதுநகர், திருச்சி மற்றும் சிவகங்கை ஆகிய மாவட்டங்களில் செயல்படும் 1,19,872 சுய உதவிக் குழுக்களைச் சேர்ந்த சுமார் 19,17,592 மகளிருக்கு எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ் குறித்த விழிப்புணர்வு பயிற்சி அளிக்கப்பட்டுள்ளது. அரியலூர் மற்றும் புதுக்கோட்டையில் தற்போது இப்பயிற்சி அளிக்கப்பட்டு வருகிறது.

எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ் குறித்த விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்தும் ரெட்ரிப்பன் தொடர் வண்டியை அதிக அளவில் சுய உதவிக் குழுவின் உறுப்பினர்கள் பார்வையிட்டுள்ளதை பாராட்டி, தமிழ்நாடு மாநில எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாட்டு சங்கம் சார்பாக, மாண்புமிகு மக்கள் நல்வாழ்வு மற்றும் குடும்ப நலத்துறை அமைச்சர் மருத்துவர் வி. எஸ். விஜய் அவர்கள் தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனத்திற்கு பாராட்டுக் கேடயம் வழங்கினார். கூடுதல் திட்ட இயக்குநர் திருமதி. எம். மாதவி அவர்கள் தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் சார்பாக அதனைப் பெற்றுக் கொண்டார்.

மாற்றுத் திறனாளிகள் தினம்

டிசம்பர் 3

# மாற்றுத் திறனாளிகள் வாழ்வு சிறக்க...

சமூகத்தில் ஏனையோருக்கு இணையாக மாற்றுத் திறனாளிகள் வாழ உதவும் வகையில் தமிழ்நாடு அரசு பல கொள்கைகளை வகுத்தும், திட்டங்கள் தீட்டியும் அமல்படுத்தி வருகிறது. மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கென நலத்திட்டங்களை சிறப்பாக செயல்படுத்த 1993ஆம் ஆண்டிலேயே ஊனமுற்றோருக்கான தனி இயக்ககத்தை அரசு ஏற்படுத்தியது.

## மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான தடையற்ற சூழ்நிலை

சென்னைப் பெருநகர் வளர்ச்சிக் கட்டுப்பாடு விதிகளில் உரிய மாறுதல்களைச் செய்து மாற்றுத் திறனாளிகள் எல்லா இடங்களுக்கும் சிரமமின்றி சென்று வர கட்டட விதிமுறைகளில் மாற்றம் செய்து 2003ஆம் ஆண்டிலேயே அரசு ஆணை வழங்கியுள்ளது. தேவையான சட்டத் திருத்தங்களின் மூலம் தமிழகத்தின் மாநகராட்சிகள், நகராட்சிகள், ஊராட்சிகளின் கட்டட விதிகளில் சாய்வுதளம் மற்றும் தேசிய கட்டட விதிகளின்படி கழிப்பிடங்கள் மற்றும் மின்தூக்கிகளை அமைக்க தேவையான மாற்றங்களைக் கொண்டு வர நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

## வேலைவாய்ப்பில் முன்னுரிமை

அனைத்து அரசுப் பணிகளிலும் மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு மூன்று விழுக்காடு இட ஒதுக்கீட்டினை நடைமுறைப்படுத்த அரசு முனைப்புடன் செயல்பட்டு வருகிறது. மேலும் மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் அவர்களின் உத்தரவின்படி, மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு சிறப்புப் பயிற்சிகள் அளிக்கப்பட்டு, தனியார் துறையில் பணியமர்த்தவும் முயற்சிகள்

சென்னைப் பெருநகர் வளர்ச்சிக் கட்டுப்பாடு விதிகளில் உரிய மாறுதல்களைச் செய்து மாற்றுத் திறனாளிகள் எல்லா இடங்களுக்கும் சிரமம் இன்றி சென்று வர கட்டட விதிமுறைகளில் மாற்றம் செய்து 2003ஆம் ஆண்டிலேயே அரசு ஆணை வழங்கியுள்ளது.

## மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் அவர்களின் "மாற்றுத் திறனாளிகள் தின" வாழ்த்துச் செய்தி

"அனைவரையும் இணைத்து எல்லோரும் எளிதில் அணுகக்கூடிய சமுதாயத்தை அனைவருக்கும் உருவாக்குவதற்காக உள்ள தடைகளை அகற்றுதல்" என்னும் பொருளுடன், 2012ஆம் ஆண்டு "மாற்றுத் திறனாளிகள் தினம்" உலகம் முழுவதும் டிசம்பர் திங்கள் 3ஆம் நாள் அனுசரிக்கப்படுகிறது. இந்நாளில் மாற்றுத் திறனாளிகள் அனைவருக்கும் எனது நல்வாழ்த்துகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

மாற்றுத் திறனாளிகள் வாழ்வில் தன்னம்பிக்கையும், சம வாய்ப்புகளும் பெற்று சமூகத்தில் உயர்ந்து நின்றிட, கூடுதல் சக்கரங்கள் பொருத்தப்பட்ட விலையில்லா பெட்ரோல் ஸ்கூட்டர்கள்; சிறப்புப் பள்ளிகளில் பயிலும் 12ஆம் வகுப்பு மாணவ, மாணவியருக்கு விலையில்லா மடிக்கணினிகள்; சிறப்புப் பள்ளிகளில் பயிலும் மாணவ, மாணவிகளின் இடைநிற்றலைத் தவிர்க்க ஊக்கத் தொகை; பார்வையற்ற மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு ஒளிரும் மடக்குக் குச்சிகள்; பார்வை குறைவுள்ள மாணவ, மாணவியருக்கு எழுத்துகளைப் பெரிதாகக் காட்டி சுயமாக படிக்க உதவும் கருவி; இயங்கும் வகையிலான செயற்கை அவயங்கள்; ஆரம்ப நிலை பயிற்சி மையங்கள் மற்றும் முன்பருவ பள்ளிக்கு வந்து செல்லும் அனைத்து வகை மாற்றுத் திறனாளி குழந்தைகள் மற்றும் அவர்களுடைய துணையாளர்களுக்கு அரசு பேருந்துகளில் கட்டணமின்றி பயணச் சலுகை; செவித் திறன் குறையுள்ள மாணவ, மாணவியருக்கு காதொலி கருவி; தமிழக அரசின் பசுமை வீடு திட்டத்தில் மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு 3 சதவிகித இடஒதுக்கீடு போன்ற பல்வேறு சிறப்பான திட்டங்களை இந்தியாவிற்கே முன் மாதிரியாக தமிழகத்தில் எனது தலைமையிலான அரசு செயல்படுத்தி வருகிறது.

மேலும், 10 மற்றும் 12ஆம் வகுப்பு பொதுத் தேர்வுகளில் முதல் மூன்று நிலைகளைப் பெறும் மாற்றுத் திறனாளி மாணவ, மாணவியருக்கு வழங்கப்படும் ரொக்கப் பரிசு, மாற்றுத் திறனாளிகளின் பராமரிப்பு உதவித் தொகை மற்றும் உணவூட்டுச் செலவினம் ஆகியவை உயர்த்தப்பட்டுள்ளன.

மாற்றுத் திறனாளிகள் மன நிறைவோடு வாழும் வகையில், அவர்களின் முன்னேற்றத்திற்கான அனைத்து உதவிகளையும், ஏற்றமிகு திட்டங்களையும், உறுதியுடன் செயல்படுத்தி, மாற்றுத் திறனாளிகள் சமுதாயத்தில் மற்றவர்களுக்கு இணையாக நலமோடும், வளமோடும் வாழ எனது தலைமையிலான அரசு தொடர்ந்து பாடுபடும் என்பதைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

ஜெ ஜெயலலிதா
தமிழக முதலமைச்சர்

மேற்கொள்ளப்பட்டு வருவதுடன், அனைத்து மாவட்டங்களிலும் தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்கள் மூலம் தங்கும் வசதியுடன் கூடிய தொழிற்பயிற்சிகள் வழங்கவும் நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட்டு வருகிறது.

## அரசின் முன்னுரிமைத் திட்டங்கள்

மாற்றுத் திறனாளிகளின் வாழ்வில் மறுமலர்ச்சி ஏற்படுத்த அரசு முன்னுரிமை அளித்து செயல்படுத்தி வரும் திட்டங்கள் வருமாறு – உடல் அவயங்கள் மற்றும் அதன் செயல்பாட்டுக் குறைபாடுகள் ஏற்படுவதைத் தடுத்தல்; குழந்தைகளின் உடற்குறைகளை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை அளித்தல்; மறுவாழ்வுப் பணிகளை மேற் கொள்ளுதல்; மறுவாழ்வுப் பணிகளுக்கென நிபுணர்களை தயார்படுத்துதல்; சிறப்புக் கல்வி மற்றும் உபகரணங்களை வழங்குதல்; தொழிற்பயிற்சி மற்றும் வேலைவாய்ப்பு வழங்கி பொருளாதார மேம்பாடு அடையச் செய்தல்; தடையற்ற சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தி, சமூகப் பாதுகாப்பு அளித்தல் போன்ற நடவடிக்கைகளை அரசு மேற் கொண்டுள்ளது.

## மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான சட்டம்

மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு சம வாய்ப்பு அளிக்கவும், அவர்களை சமுதாயத்தில் ஒருங்கிணைந்து அவர்களின் உரிமைகளைப் பாதுகாக்கவும், சமுதாய வாழ்க்கை நிலையில் அவர்கள் முழு பங்கேற்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும் என்பதற்காகவும் தேசிய அளவில் உருவாக்கப்பட்ட மாற்றுத் திறனாளிகள் (சம வாய்ப்புகள், உரிமைகள் பாதுகாப்பு மற்றும் முழு பங்கேற்பு) சட்டம், 1995ஐ அமல்படுத்துவதில் தமிழ்நாடு இதர மாநிலங்களைவிட முன்னிலை வகிக்கிறது.

## தேசிய அடையாள அட்டை

40 விழுக்காடு மற்றும் அதற்கு மேல் ஊனம் உள்ள மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு தேசிய அடையாள அட்டை மற்றும் உதவிகள் பதிவு புத்தகம் வழங்கப்படுகிறது. இந்த தேசிய அடையாள அட்டை பெற்றவர்கள் நல வாரிய உறுப்பினராக பதிவு செய்து உறுப்பினர் ஆகலாம். இந்த உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் நல வாரிய சலுகைகள்

1ஆம் வகுப்பு முதல் 5ஆம் வகுப்பு வரை - ரூ. 500/-

6ஆம் வகுப்பு முதல் 8ஆம் வகுப்பு வரை - ரூ. 1,500/-

9ஆம் வகுப்பு முதல் 12ஆம் வகுப்பு வரை - ரூ. 2,000/-

இளங்கலை

பட்டப்படிப்பு - ரூ. 3,000/-

தொழிற்கல்வி /

பட்ட மேற்படிப்பு - ரூ. 3,500/-

## மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான தொழிற்பயிற்சிகள்

சுய வேலைவாய்ப்புக்கான வாய்ப்புகளை மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு ஏற்படுத்தித் தரும் நோக்கத்துடன், மருத்துவ ஆய்வுக்கூட தொழில்நுட்ப பட்டயப் பயிற்சி, செல்போன் பழுதுபார்த்தல் மற்றும் பராமரிப்பு, கணினிப் பயிற்சி, பார்வைத் திறன் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு புத்தகம் கட்டுநர் பயிற்சி, செவித்திறன் பாதிக்கப்பட்ட மற்றும் வாய்பேச இயலாதவர்களுக்கு பொருத்துநர் பயிற்சி, கை, கால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இடைநிலை ஆசிரியர் பயிற்சி போன்றவை வழங்கப்படுகிறது. மேலும் மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு வேலை வாய்ப்பினை அதிகரிக்கும் பொருட்டு குறிப்பிட்ட தொழிற்பிரிவுகளில் தொண்டு நிறுவனங்கள் மூலம் 12 மாவட்டங்களில் தொழிற்பயிற்சிகள் வழங்கப்படுகிறது.

## பராமரிப்பு உதவித் தொகை

கடுமையாக பாதிக்கப்பட்ட மாற்றுத் திறனாளிகள், தசைச்சிதைவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மற்றும் 60 விழுக்காடு மற்றும் அதற்கு மேல் மன வளர்ச்சி குன்றியோருக்கு மாத பராமரிப்பு உதவித் தொகை ரூ. 1,000/– வீதம் வழங்கப்பட்டு வருகிறது. இத்தொகை பயனாளிகளின் இல்லங்களுக்கே பணவிடை அஞ்சல் மூலம் நேரடியாக அனுப்பப்படுகிறது.

தேசிய அளவில் உருவாக்கப்பட்ட மாற்றுத் திறனாளிகள் சட்டம், 1995ஐ அமல்படுத்துவதில் தமிழ்நாடு இதர மாநிலங்களைவிட முன்னிலை வகிக்கிறது.

மற்றும் பணிபுரிபவர்களுக்கு பெட்ரோல் ஸ்கூட்டர்கள், செவித்திறன் பாதிக்கப்பட்ட மாணவ மாணவிகளுக்கு காதுக்குப் பின்புறம் அணியக்கூடிய காதொலிக் கருவிகள், மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான சுய வேலைவாய்ப்புகளை அதிகப்படுத்த கை, கால் பாதிக்கப்பட்ட மற்றும் செவித்திறன் பாதிக்கப்பட்ட மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு மோட்டார் பொருத்தப்பட்ட தையல் இயந்திரங்கள் போன்ற உதவிகளும் வழங்கப்படுகின்றன.

### அரசு பேருந்துகளில் பயணச் சலுகை

மாற்றுத் திறனாளிகள் பயன் பெறும் வண்ணம் அனைத்து வகை மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கும் அரசு போக்குவரத்து கழகப் பேருந்துகளில், கட்டணம் ஏதுமின்றி பயணச் சலுகைகள் மாநில அரசால் கீழ்கண்டவாறு வழங்கப்படுகின்றன.

பார்வையற்றோர் அனைவரும் தமது இருப்பிடத்திலிருந்து 100 கிலோ மீட்டர் தூரம் வரை, எவ்வித நிபந்தனையுமின்றி, அரசு பேருந்துகளில் இலவசமாக பயணம் செய்ய அனுமதிக்கப்படுகின்றனர்.

மாநிலத் திற்குள் ஆண்டுக்கு ஒரு முறை நமது சொந்த ஊருக்குச் சென்று வர அனுமதிக்கப்படுகின்றனர். மனவளர்ச்சி குன்றியவர்கள், எவ்வித வருமான வரம்புமின்றி, துணையாளர் ஒருவருடன் கட்டணமின்றி பேருந்து பயணம் செய்யலாம் எனவும் அரசு ஆணையிட்டுள்ளது.

### சுய வேலைவாய்ப்பு

பெட்டிக்கடை வைத்து நடத்துவது உட்பட சுய வேலை வாய்ப்பில் மாற்றுத் திறனாளிகள் ஈடுபடுவதற்காக, தேசிய வங்கிகளில் கடன் பெற்றுத் தர அரசு முயற்சிகள் மேற்கொண்டுள்ளது. ரூ. 3000/– அல்லது மொத்தக் கடனில் மூன்றில் ஒரு பங்கு இதில் எது குறைவோ, அது மானியமாக அரசால் வழங்கப்படுகிறது. சென்னை மாநகராட்சி பகுதிகள் தவிர, இதர பொது இடங்களில், பெட்டிக்கடை வைக்க விரும்பும் மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு ரூ. 5000/– அல்லது மொத்தக் கடனில் மூன்றில் ஒரு பங்கு இதில் எது குறைவோ, அது மானியமாக அரசால் வழங்கப்படுகிறது. மேலும் மத்திய அரசின் தேசிய ஊனமுற்றோர் பொருளாதார மேம்பாட்டுக் கழகத்தினால் செயல்படுத்தப் படும் சுய வேலைவாய்ப்புத் திட்டங்கள் மூலம், மாற்றுத் திறனாளிகள் அதிக அளவில் சுய வேலைவாய்ப்புகள் பெறவும் மாநில அரசு, தகுந்த நடவடிக்கைகளை மேற் கொண்டுள்ளது. ■

### உதவி உபகரணங்கள்

பல்வேறு வகையில் உடல் பாதிக்கப்பட்டு, தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட, தேவையுள்ள மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு, மூன்று சக்கர நாற்காலி, மடக்கு சக்கர நாற்காலி, கருப்புக் கண்ணாடி, காதொலிக் கருவி, சூரிய ஒளியினால் மறு செறிவூட்டப்படக்கூடிய மின்கலன், மடக்கு ஊன்றுகோல், பிரெய்ல் கைக்கடிகாரம், கால்தாங்கி, தோள்பட்டை தாங்கி, செயற்கை அவயம், நவீன செயற்கை அவயம், மூளை முடக்குவாதத்தினால் பாதிக்கப்பட்டோருக்கான சிறப்பு சக்கர நாற்காலி போன்ற உதவி உபகரணங்கள் வழங்கப்படுகின்றன. இருகால்களும் பாதிக்கப்பட்ட கல்வி பயிலும் மாற்றுத் திறனாளிகள், சுய வேலை புரிபவர்கள்

**அனைத்து வகை மாற்றுத் திறனாளிகளும் மாநிலத்தின் அனைத்து இடங்களுக்கும், அனைத்து போக்குவரத்துக் கழகங்களின் குளிர்சாதன வசதியுள்ள பேருந்தினைத் தவிர்த்து, பிற வகைப் பேருந்துகள் அனைத்திலும் எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் 75% கட்டணச் சலுகையுடன் சென்று வரவும், துணையாளரின் உதவியின்றி பயணம் செய்ய இயலாதவர்கள் 75% கட்டணச் சலுகையில் துணையாளருடன் செல்லவும் அனுமதிக்கப்படுகின்றனர்.**

ஏனைய மாற்றுத் திறனாளிகளும் சில நிபந்தனைகளுக்குட்பட்டு, கல்விக்கூடம், மருத்துவமனை, தொழிற்பயிற்சி மையம் மற்றும் வேலை செய்யும் இடத் திற்குச் சென்று வர பார்வையற்றோர் மற்றும் கால் பாதிக்கப்பட்டோருக்கு இச்சலுகை வழங்கப்படுகிறது. அரசு விரைவுப் பேருந்துகளில்

## மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு விருதுகள்

சர்வதேச மாற்றுத் திறனாளிகள் தினத்தன்று, மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு சிறந்த வேலை வாய்ப்பு அளித்தவர், சிறந்த சமூகப் பணியாளர், சிறந்த பணியாளர், சிறந்த ஆசிரியர் மற்றும் சிறந்த நிறுவனத்திற்கான மாநில விருதுகள் மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு சிறந்த சேவை புரிந்தமைக்காக அரசால் வழங்கப்படுகின்றன. சிறந்த மாற்றுத் திறன் படைத்த பணியாளர், தொழிலதிபர், பணியமர்த்தும் அலுவலர், தொண்டு நிறுவனம், தனி நபர், தனித்திறன் பெற்ற மாற்றுத் திறனாளி, மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு தடையற்ற சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தும் நிறுவனம், சிறந்த பிரெய்ல் அச்சகம், தேசிய மாற்றுத் திறனாளிகள் பொருளாதார மேம் பாட்டுக் கழக திட்டத்தினை செயல்படுத்தும் நிறுவனம் மற்றும் மாற்றுத் திறனாளிகள் பயன்படுத்தும் வகையிலான சிறந்த தொழில் நுட்பங்கள் ஆகிய பிரிவுகளில் தேசிய விருதுகள் வழங்கப்படுகின்றன.

மாற்றுத் திறனாளிகளும் சிறப்பாக வாழ வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் நம்முடைய அரசு தீட்டிவரும் திட்டங்களை செயல்படுத்தும் ஆக்கப்பூர்வமான பணியில் நாமும் இணைந்து செயல்பட்டு, 'மாற்றுத் திறன் படைத்தவர்களின் வாழ்வில் ஒளியேற்றுவோம், அவர்களின் வாழ்வு வளம் பெற என்றும் துணை நிற்போம்' என சர்வதேச மாற்றுத் திறனாளிகள் தினத்தில் உறுதியேற்போம்.

## 12வது தேசிய அளவிலான மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான

# பாரா ஒலிம்பிக் நீச்சல் போட்டி

தமிழக அரசின் விளையாட்டுத் துறை மற்றும் பாரா ஒலிம்பிக் துறை இணைந்து நடத்திய 12வது தேசிய அளவிலான மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான நீச்சல் போட்டிகளை சென்னை வேளச்சேரி SDAT நீச்சல் மைதானத்தில் வணக்கத் திற்குரிய சென்னை மாநகராட்சி மேயர் திரு. சைதை சா. துரைசாமி அவர்கள் 07.12.2012 அன்று தொடங்கி வைத்தார். மாநில மாற்றுத் திறனாளிகளின் ஆணையத்தின் அரசு முதன்மைச் செயலாளர் திரு. வி. கே. ஜெயக்கொடி, இ.ஆ.ப., அவர்கள் இவ்விழாவிற்கு தலைமை வகித்தார்.

டில்லி, குஜராத், ராஜஸ்தான், உத்திர பிரதேசம், திரிபுரா, மணிப்பூர், மேற்கு வங்கம் மற்றும் மகாராஷ்டிரம் ஆகிய மாநிலங்களைச் சேர்ந்த வீரர்கள் கலந்து கொள்ளும், தேசிய அளவிலான இந்த நீச்சல் போட்டிகளில் தமிழ்நாடு மாநிலத் தின் சார்பில் பங்கேற்றுள்ள வீரர்களுடன் புதுவாழ்வு திட்டம் மூலம் கண்டறியப்பட்ட 9 மாற்றுத் திறனாளிகளும் பங்கேற்று தங்களது திறமைகளை வெளிப்படுத்தி உள்ளனர். இந்த நீச்சல் போட்டிகளில் கலந்து கொண்ட திரு ஏ.பெருமாள்–மதுரை, திரு கே.ராஜேந்திரன்–வேலூர், செல்வி ஏ.திவ்யா–பெரம்பலூர், திரு பி.பரமசிவம்–பெரம்பலூர், திரு டி.சுப்ரமணியன்–பெரம்பலூர், திரு இ.சேது–பெரம்பலூர், திரு எஸ்.கலைச்செல்வன்–பெரம்பலூர், திரு வேல்முருகன்–விழுப்புரம் மற்றும் திரு பி.வெங்கடேசன்– தர்மபுரி ஆகியோர் மிகவும் ஏழ்மை நிலையிலுள்ள குடும்பங்களில் இருந்து வந்தவர்கள் என்பதும், முறையான நீச்சல் பயிற்சி பெறாதவர்கள் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

பல சமயங்களில் பலருக்கு திறமைகள் இருந்தும் அதை வெளிப்படுத்தும் வாய்ப்புகள் இல்லாமல் இருக்கின்றனர். இந்நிலையில் புதுவாழ்வு திட்டம் அவர்களுக்கு பல்வேறு வாய்ப்புகளை உருவாக்கி கொடுத்து, அவர்களுக்கு உந்துதலையும், தன்னம்பிக்கையும் அளித்து வருகிறது. ■

**மாற்றுத் திறனாளிகளை சாதனைகள் படைப்பவர்களாக புதுவாழ்வுத் திட்டம் உருவாக்கி வருகிறது.**

### சாதனை படைத்த மாற்றுத் திறனாளிகள்

**திரு. வெங்கடேசன்**
**தருமபுரி மாவட்டம்**
2 தங்கப் பதக்கம் – (100 மீட்டர் பிரீஸ்டைல் மற்றும் 100 மீட்டர் பிரஸ்ட் ஸ்ட்ரோக்)
2 வெள்ளிப் பதக்கம் – (50 மீட்டர் பிரீஸ்டைல் மற்றும் 50 மீட்டர் பிரஸ்ட் ஸ்ட்ரோக்)

**திரு. பெருமாள்**
**மதுரை மாவட்டம்**
1 வெள்ளிப் பதக்கம்
(100 மீட்டர் பிரீஸ்டைல்)

**செல்வி. திவ்யா**
**பெரம்பலூர் மாவட்டம்**
2 வெண்கலப் பதக்கம்
(100 மீட்டர் பிரீஸ்டைல் மற்றும் 100 மீட்டர் பிரஸ்ட் ஸ்ட்ரோக்)

# புதினா ரைஸ்

உடலுக்கு உறுதியும், நாவிற்கு சுவையும் தரும் புதினா ரைஸை குழந்தைகளும் பெரியவர்களும் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள்.

## தேவையான பொருட்கள்

பாசுமதி அரிசி அல்லது சீரக சம்பா அரிசி – ஒரு டம்ளர், புதினா – ஒரு கட்டு, பச்சை மிளகாய் – 4, தக்காளி – ஒன்று, பட்டை – ஒரு சிறுதுண்டு, கிராம்பு – 3, சோம்பு – ஒரு தேக்கரண்டி, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் – ஒரு கப், நெய் மற்றும் எண்ணெய் – 50 மில்லி கிராம், உப்பு, மஞ்சள் பொடி – சிறிதளவு

## செய்முறை

தேவையான பொருட்களை தயாராக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். புதினா, பச்சை மிளகாய், தக்காளி, ஏலக்காய், பட்டை, கிராம்பு, சோம்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக மிக்சியில் அரைத்தெடுக்கவும். அரிசியை 10 நிமிடம் ஊற வைத்து வடிக்கவும். கடாயில் எண்ணெய் மற்றும் நெய் விட்டு நறுக்கிய வெங்காயம், அரிசியை சேர்த்து 3 நிமிடம் வறுக்கவும். பின் அரைத்து வைத்துள்ள மசாலாவை சேர்த்து வதக்கவும். பச்சை வாசனை போனதும் (1க்கு 2 1/2 பங்கு) தண்ணீர், உப்பு, மஞ்சள் பொடி சேர்த்து வேக வைக்கவும். அரிசி வெந்து தண்ணீர் வற்றியதும் குக்கரில் வைத்து 2 விசில் வந்ததும் இறக்கி வைக்கவும். பிரஷர் அடங்கியதும் அரிசி உடையாதவாறு கிளறி விடவும். சுவையான புதினா ரைஸ் தயார். இதை ரைத்தாவுடன் சேர்த்து சாப்பிட அருமையாக இருக்கும். தண்ணீருக்குப் பதிலாக தேங்காய்ப் பாலும் சேர்க்கலாம். சுவை அதிகமாக இருக்கும். ■

# திராட்சைப் பழம்

உளட்டச்சத்து மிகுந்த பழங்களில் திராட்சையும் ஒன்று. இதில் வைட்டமின் பி1, பி2, பி3, பி6, பி12, சி, இரும்புச்சத்து, பாஸ்பரஸ் சத்து ஆகியவை உள்ளன. ரத்த சோகை, மலச்சிக்கல், ஜீரணக்கோளாறு மற்றும் சிறுநீரகக் கோளாறுகளைப் போக்கும் சக்தி திராட்சைக்கு உண்டு. திராட்சையை சாப்பிடுவதால் உடல் வறட்சி, பித்தம் நீங்குவதுடன், ரத்தம் தூய்மை பெற்று, இதயம், கல்லீரல், மூளை மற்றும் நரம்புகள் வலுப்பெறும்.

திராட்சை சாற்றுடன் சர்க்கரை சேர்த்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் தொடர்ந்து 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர மாதவிடாய்க் கோளாறுகள் சரியாகும். மேலும் வயிற்றுப்புண், வாய்ப்புண் போன்றவை ஆற திராட்சை சிறந்த மருந்தாகும். ஆனால் குளிர்ச்சியான தேகமுள்ளவர்கள் அதிக அளவில் சாப்பிடக் கூடாது.

திராட்சையை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால், எலும்புகள், பற்கள் கெட்டிப்படும். மேலும் இதயம் பலப்படும். திராட்சை வெள்ளை, வெளிர் பச்சை, கருஞ்சிவப்பு, ஊதா அல்லது கருப்பு என பல நிறத்தில் இருக்கும். சில வகை திராட்சைகளில் விதைகளே இருக்காது. அனைத்து வகை திராட்சைகளும் உடல் நலத்திற்கு மிக மிக நல்லது. திராட்சையை தினமும் உண்ண வேண்டும். உறக்கமின்றி தவிப்பவர்கள் திராட்சையை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நிவாரணம் கிடைக்கும். திராட்சையில் சர்க்கரைச் சத்து அதிகம் உள்ளது. இதுதவிர கார்போஹைடிரேட், டெக்ஸ்ட்ரோஸ், ப்ரக்டோஸ், பெக்டின் மற்றும் பார்டாரிக் அமிலம், மாலிக் அமிலம், சிட்ரிக் அமிலம் முதலான அமிலங்களும், புரதம், சுண்ணாம்பு, தாமிரம், இரும்பு, பொட்டாசியம் முதலான உலோகச் சத்துக்களும் நிறைய உள்ளன. எனவே உடல் நலத்தை காக்கும் பழங்களில் திராட்சையும் இடம் பெற்றுள்ளது. குடல் புற்று நோய் ஏற்படுவதை தவிர்க்கும் சக்தி திராட்சைப் பழத்தில் உள்ளதாக தற்போது ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். எனவே திராட்சையை அன்றாடம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது குடல் புற்றுநோய் ஏற்படுவதில் இருந்து நம்மைக் காக்கும்.

வெள்ளை, வெளிர் பச்சை, கருஞ்சிவப்பு, ஊதா, கருப்பு என பல நிறங்களில் திராட்சைப் பழங்கள் உள்ளன. அனைத்து வகை திராட்சைகளும் உடல் நலத்திற்கு நன்மையை தரும்.

# கேள்வி-பதில்

### கால் வலி குறைய...

கேள்வி

எனக்கு வயது 35, கடந்த ஒரு வருடமாக வீட்டில் செருப்பு இல்லாமல் நடக்கும் போது உள்ளங்கால் இரண்டும் கடுமையாக வலிக்கிறது. செருப்பு அணிந்து நடந்தால் வலி தெரியவில்லை. இது எதனால் வருகிறது? வலி தீர என்ன செய்வது?

பதில்

மூட்டுகள், பாதம், கால் வலிகளுக்குப் பெரும்பாலும் உடலில் உள்ள சத்துக் குறைபாடே காரணம். தாதுச் சத்துக்கள் நிறைந்த கீரை போன்ற உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடுங்கள். தரமற்ற செருப்புகளை அணிவதாலும் சில சமயங்களில் பாதங்களில் வலி ஏற்படலாம். 'மைக்ரோ செல்லுலார் ஸோல்' வகை செருப்புகளை அணியுங்கள். குதிக்கால் உயர்ந்த செருப்புகளை அணிவதை தவிர்க்கவும். மேலும் வலி தொடர்ந்து இருந்தால் நரம்பியல் மருத்துவரைச் சந்தித்து நேரடியாக மருத்துவ ஆலோசனை பெற்று சிகிச்சை மேற் கொள்வதே நல்லது.

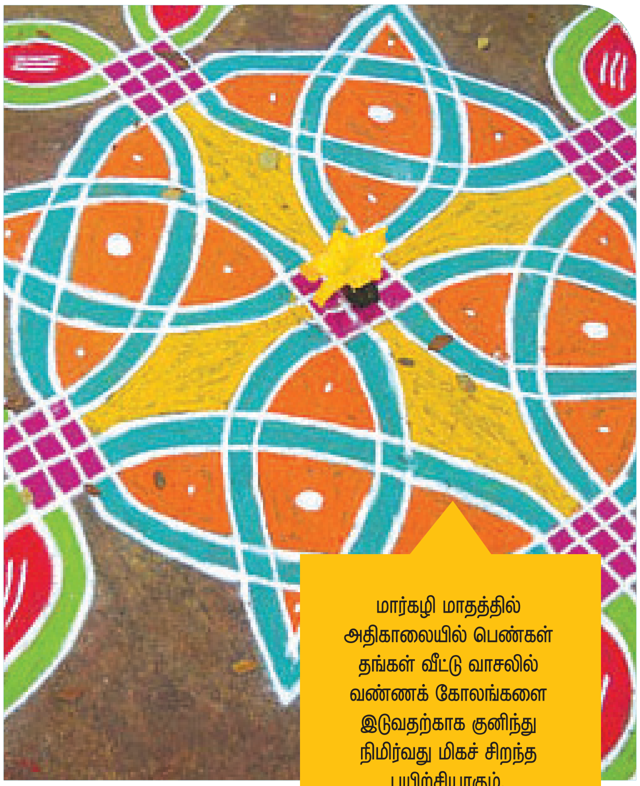
### நோய்கள் தீருமா...?

கேள்வி

யோகா செய்வதால் எய்ட்ஸ், கேன்சர் போன்ற நோய்கள் தீருமா?

பதில்

எல்லா வகையான நோய்களுக்கும் யோகா மூலம் தீர்வு காணலாம். முதலில் நோயின் வீரியத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, நாளடைவில் நோயிலிருந்து முழுமையான நிவாரணத்தை யோகா அளிக்கும். உடனடியாக தீர்வு கிடைக்கும் என எதிர்பார்க்கக் கூடாது. முறையாக யோகா கற்று தேர்ந்தவர்களிடம் யோகா கற்றுக் கொள்வதே சிறந்த பயனளிக்கும். புத்தகம், வீடியோ போன்றவற்றை பார்த்துக் கற்றுக் கொள்ளக் கூடாது. கேன்சர், எய்ட்ஸ் போன்ற நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் ஆயுளை யோகாவின் ஆசனங்கள், தியானம், மூச்சுப் பயிற்சிகள் மூலம் மூன்று மடங்கு அதிகரிக்கும்.



மார்கழி மாதத்தில் அதிகாலையில் பெண்கள் தங்கள் வீட்டு வாசலில் வண்ணக் கோலங்களை இடுவதற்காக குனிந்து நிமிர்வது மிகச் சிறந்த பயிற்சியாகும்.

# மார்கழிப் பூவே...

மார்கழி மாதம் மனதுக்கு மனநிறைவைத் தரும் மாதமாகும். மழையும், முன் பனியும் உடலுக்கு குளிர்ச்சியையும், நிலத் திற்கு செழிப்பையும் தருவது போல் உள்ளத்திற்கு அமைதியையும், சாந்தியையும் தரவல்லது மார்கழி மாதமாகும். அறிவியல் ரீதி யாகப் பார்த்தால், மார்கழி மாதத்தில் அதிகாலைப் பொழுதில், 3 மணி முதல் 6 மணி வரை காற்று மண்டலத்தில் உள்ள தூய்மை யான ஓஸோன் படலம் பூமிக்கு மிகத் தாழ்வாய் இறங்கி வருவதாகவும், அதை சுவாசித்தால், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும், ஆரோக்கியமும் கிடைப்பதாலேயே நம் முன்னோர்கள் அதை இறைவழிபாடு என்ற பெயரில் நாம் பின்பற்றும் சடங்குகளாக மாற்றி விட்டனர்.

மார்கழி மாதத்தில் பெண்கள் நோற்கும் விரதங்களில் முக்கியமானது 'மார்கழி நோன்பாகும்'. மார்கழியில் நோற்பதால் 'மார்கழி நோன்பு' எனவும், கன்னிப் பெண்களாலும், 'பாவை' அமைத்து நோற்கப்படுவதாலும் 'பாவை நோன்பு' எனவும் அழைக்கப்படுகின்றது.

மணிவாசகப் பெருமான் பாடியருளிய திருவெம்பாவையும், ஆண்டாள் அருளிய திருப்பாவையும் மார்கழி நோன்பை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. மார்கழி நோன்பு சங்ககாலம் முதலே தமிழரிடம் இருந்து வரும் நோன்பாகும் என்பதை பரிபாடல், நற்றிணை, ஐங்குறுநூறு, கலித்தொகை என்னும் சங்ககால நூல்களின் மூலம் நாம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

**மார்கழி மாதத்தில் பெண்கள் நோற்கும் விரதங்களில் முக்கியமானது 'மார்கழி நோன்பாகும்'.**

மார்கழி மாதத்தில் அதிகாலையில் பெண்கள் தங்கள் வீட்டு வாசலில் வண்ணக் கோலங்களை இடுவதற்காக குனிந்து நிமிர்வது மிகச் சிறந்த பயிற்சியாகும். இதனால் பெண்களின் உடல் நலம் காக்கப்படுகிறது. மற்ற நாட்களில் கோலங்கள் இடப்படாத இல்லங்களில் கூட மார்கழி மாதத்தில் கோலமிட்டு, நடுவில் பசுஞ்சாண உருண்டை வைத்து, அதில் பரங்கிப் பூவினை வைப்பார்கள். பசுஞ்சாணம் சிறந்த கிருமிநாசினியாகும்.

மார்கழி மாதம் அதிகாலையில் காற்று மண்டலத்தில் மிக அதிகமாக இருக்கும் ஓசோனை சுவாசிப்பதால் நம் உடலில் உள்ள இரத்தம் விரைவாகச் சுத்தம் அடைகிறது. நரம்பு மண்டலத்தைத் துடிப்பாக வைத்துக் கொள்வதன் மூலம் நினைவாற்றல் பெருகுகிறது. உடல் புத்துணர்ச்சி அடைந்து ஒரு கட்டுப்பாட்டின் கீழ் வரும். மனம் குழப்பமின்றி இருக்கும். எனவே இம்மாதத்தில் விடியற்காலை எழுந்து நடைபயிற்சி மேற்கொள்வது உடலுக்கு மிகுந்த நன்மையினை அளிக்கும்.

மார்கழியில் அதிகாலையில் எழுவதற்கு அறிவியல் தொடர்புள்ள காரணமும் இருக்கிறது. இம்மாதத்தில் கடும் குளிர் இருக்கும். இந்நேரத்தில் காலணி அணியாமல் நடப்பதால் பாத நரம்புகள் தூண்டப்படுகின்றன. இதனால் மனிதனின் இரத்த ஓட்டத்தில் மாறுபாடு ஏற்பட்டு, சோம்பல் அதிக மாக இருக்கும். குளிர்ந்த நீரில் நீராடுவதால் இரத்த ஓட்டம் சீராகும். ■

## பப்பாளிப் பழம்

வைட்டமின் ஏ உயிர்ச்சத்து நிறைந்த பப்பாளியை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் பல் சம்பந்தமான குறைபாடுகள் நீங்குவதுடன், சிறுநீர் பாதையில் உருவாகும் கற்களும் கரையும். மேலும் நரம்புகளுக்கு பலம், ரத்த விருத்தி, கண் பார்வை, நினைவுத் திறன் அதிகரிப்பும் ஏற்படும். மாதவிடாய் சரியான முறையில் இன்றி அவதிப்படும் பெண்களுக்கு பப்பாளி சிறந்த நிவாரணம் அளிக்கும்.

## பொன்னாங்கண்ணி கீரை

புரதம், இரும்பு, சுண்ணாம்பு சத்துக்களும், வைட்டமின் சி சத்தும் நிறைந்த பொன்னாங்கண்ணி கீரையை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் குளிர்ச்சி அடைந்து பலமாகும். சொறி, சிரங்கு, கண் நோய்கள், மூலநோய், மண்ணீரல் பாதிப்பு போன்றவற்றை இக்கீரை போக்கும். இக்கீரையின் சாற்றை எடுத்து நல்லெண்ணையுடன் சேர்த்து, தைலம் காய்ச்சி தலைக்கு தேய்த்து வர கண் எரிச்சல், உடல் உஷ்ணம் போன்றவை தீரும். பகலில் மட்டுமே இக்கீரையை சாப்பிட வேண்டும்.

## கடற்படை தினம்

### டிசம்பர் 4

## தியாகத்தை நினைவு கூருவோம்...

கடந்த 1971ம் ஆண்டு, இந்தியாவிற்கும் – பாகிஸ்தானுக்கும் இடையே நடைபெற்ற போரில் இந்தியா வெற்றி பெற்றது. இந்தப் போரில் உயிர் நீத்த ராணுவ வீரர்களின் தியாகத்தை நினைவு கூரும் நாளாக ஒவ்வொரு ஆண்டும் டிசம்பர் 4ஆம் நாள் கடற்படை தினம் கடைபிடிக்கப்படுகிறது. ▪

## சிறுபான்மையினர் உரிமை தினம்

### டிசம்பர் 6

## சிறுபான்மையினர் நலம் பெற...

நம் நாட்டில் வாழும் சிறுபான்மை இனத்தவர்களான இஸ்லாமியர், கிறிஸ்துவர், புத்த மதத்தினர், பாரசீகர்கள் மற்றும் சீக்கிய இன மக்களின் உரிமைகளைப் பாதுகாக்கவும், சிறுபான்மை இனத்தவர்களுக்கு அரசு வழங்கும் நலத்திட்டங்கள் உரியவர்களுக்கு சென்றடையும் வகையில் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்திடவும் சிறுபான்மையினர் உரிமை தினம் ஆண்டு தோறும் டிசம்பர் 6ம் தேதி கடைபிடிக்கப்படுகிறது. மதம், இனம் என்ற வேற்றுமைகளைக் களைந்து வாழ இத்தினத்தில் நாம் உறுதியேற்போம். ▪

## கொடி நாள்

### டிசம்பர் 7

## ராணுவத்தினரின் வீரத்தைப் போற்றிடுவோம்...

நமது நாட்டைப் பாதுகாப்பதில் ராணுவத் தினருக்கு அதிமுக்கிய பங்கு உண்டு. எனவே நாட்டின் கண்களாகப் போற்றப்படும் ராணுவத்தினரை பாதுகாப்பது என்று பல தரப்பினர் வலியுறுத்தினர். இதையடுத்து ராணுவத்தினர் நலன் காப்பது குறித்து முடிவு செய்ய ராணுவ அமைச்சகத்தின் சார்பில் ஒரு கமிட்டி அமைக்கப்பட்டது. இந்தக் கமிட்டி பல மட்டங்களில் ஆலோசனையில் ஈடுபட்டது. போரில் ஈடுபடும் ராணுவத்தினருக்கு காயம் ஏற்பட்டால் அவர்களுக்கு உதவுதல், போரில் உயிரிழந்தால் அவர்களின் குடும்பத்திற்கு உதவுதல், ஓய்வு பெற்ற முன்னாள் ராணுவத்தினருக்கு உதவுதல் ஆகிய 3 நோக்கங்களைக் கொண்டு கொடி நாள் ஏற்படுத்தலாம் என்று முடிவு செய்யப்பட்டது.

அதன்படி ஆண்டுதோறும் டிசம்பர் 7ஆம் தேதி கொடி நாள் அனுசரிக்கப்படுகிறது. இந்த நாளில் பள்ளிகள், கல்லூரிகள், அரசு மற்றும் தொண்டு நிறுவனங்கள் கொடிநாள் வசூலில் ஈடுபடுகின்றன. ராணுவத்தின் ஒரு அங்கமாக விளங்கும் கேந்திரிய சைனிக் போர்டு என்ற அமைப்பின் மூலம் இந்த நிதி பராமரிக்கப்படுகிறது. ▪

## உலக மனித உரிமைகள் தினம்

### டிசம்பர் 10

## உரிமைகள் காத்திடுவோம்...

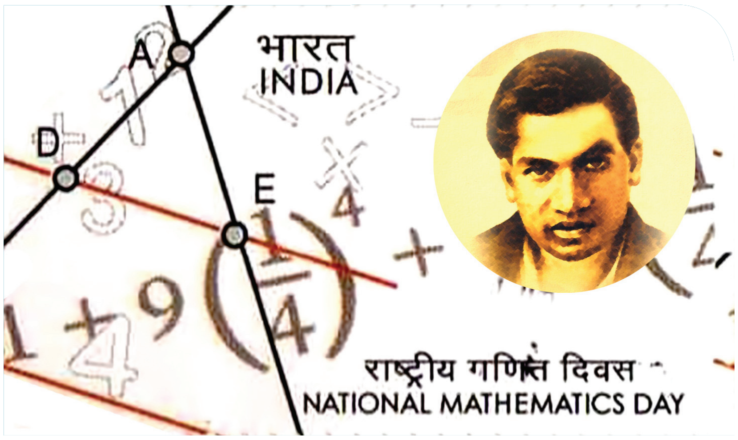
அனைத்து நாடுகளுக்கும், தொண்டு நிறுவனங்களுக்கும் ஐக்கிய நாடுகளின் சபை விடுத்த வேண்டுகோளுக்கிணங்க 1950ம் ஆண்டு முதல் உலக மனித உரிமைகள் தினம் கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. மனித உரிமைகளை காப்பதற்கான பல்வேறு நடவடிக்கைகள் இத்தினத்தில் மேற்கொள்ளப்படும். ▪

## தேசிய கணித நாள்

### டிசம்பர் 22

## இந்தியாவின் பெருமை...

கணித மாமேதை சீனிவாச இராமானுஜம் பிறந்த நாளான டிசம்பர் 22ம் தேதி தேசிய கணித நாளாக, 2011ஆம் ஆண்டு முதல் கடைபிடிக்கப்படுகிறது. தமிழ்நாட்டில் பிறந்து, வளர்ந்து, கணிதத்தில் புரட்சி செய்ததன் மூலம் உலக அளவில் தமிழ்நாட்டுக்கும், இந்தியாவுக்கும் பெருமை தேடித்தந்தவர் கணித மேதை சீனிவாச ராமானுஜம். தலைசிறந்த கணித மேதைகளில் ஒருவராக சீனிவாச ராமானுஜத்தை உலகம் பார்க்கிறது. அவருடைய அறிவாற்றலை பாராட்டாதவர்களே இல்லை என்பதே நமக்கு பெருமை. ▪




## கிருஸ்துமஸ் தினம்

### டிசம்பர் 25

## தேவன் அவதரித்த திருநாள்

மக்களின் துயர் துடைக்க, இறைவன் மண்ணில் அவதரித்து, பல அற்புதங்களை நிகழ்த்தினார். தம்மை சிலுவையில் அறைந்த பாவிகளையும் கருணை கூர்ந்து மன்னித்தார். மரித்த 3ஆம் நாள் மீண்டும் உயிர்த்தெழுந்து விண்ணுலகம் ஏகினார்.

இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் டிசம்பர் 25ம் தேதி இயேசுபிரான் அவதரித்தார். இயேசுபிரான் பிறந்த நாளான டிசம்பர் 25 கிறிஸ்துமஸ் நாளாக உலகெங்கும் கொண்டாடப்படுகிறது. இயேசு பிறந்து விட்டார் என்ற செய்தி கேட்டவுடன் அவரைப் பார்ப்பதற்காக கிழக்குப் பகுதியிலிருந்து அறிஞர்கள் ஜெருசலேம் நகருக்கு வந்தனர். கிழக்குப் பகுதி யில் உதித்த நட்சத்திரத்தைப் பார்த்து இயேசுபிரான் பிறப்பை உணர்ந்தனர்.

விண்ணில் தோன்றிய நட்சத்திரம் வழி காட்ட, அதைத் தொடர்ந்து அனைவரும் சென்றனர். நட்சத்திரம் அவர்களை இயேசு பிறந்த தொழுவத் திற்கு இட்டுச் சென்றது. அங்கு அன்னை மரியாளின் மடியில் கருணையே உருவான இயேசுபிரான் தவழ்ந்து கொண்டிருந்தார். குழந்தை ஏசுவையும், அன்னைமரியாளையும் வணங்கி, தாங்கள் கொண்டு சென்றிருந்த பொன்னையும், பொக்கிஷங்களையும் கொடுத்து மகிழ்ந்தனர். ▪

### திருநெல்வேலி

## ஒன்றுபட்டால் உண்டு வாழ்வு

திருநெல்வேலி, அப்புவிளை நம்பிக்கை மகளிர் சுய உதவிக்குழுவின் உறுப்பினர்கள் வங்கியில் நேரடிக்கடனாக பெற்ற 3 லட்சம் ரூபாயில் சானிடரி நாப்கின் தயாரிக்கும் இயந்திரம் வாங்கியுள்ளனர். இந்த இயந்திரத்தை இயக்குவதற்கான பயிற்சிகளை பெற்ற இக்குழுவினர், தற்போது சானிடரி நாப்கின்களை தயாரித்து, மதுரை நீரா நிறுவனத்திற்கு மாதம் 7000ம் எண்ணிக்கையில் விற்பனை செய்து கணிசமான வருவாய் பெறுகின்றனர். ■

### விருதுநகர்

## குழுவின் வெற்றி

விருதுநகர், மடவார் வளாகம் கிராமத்தில் செயல்பட்டு வரும் அங்காள பரமேஸ்வரி மகளிர் மன்றத்தின் உறுப்பினர்கள் அத்திக்குளம் தெய்வேந்திரி ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புடன் இணைந்து செயல்பட்டு, கிளாஸ் பெயிண்டிங், இஞ்சித் தேன், துளசித் தேன், வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு ஊறுகாய், கம்ப்யூட்டர் சாம்பிராணி, வாசிங் பவுடர், கிளீனிங் பவுடர் போன்ற பொருட்களை தயாரித்து விற்பனை செய்து வருகின்றனர். மகளிர் திட்டம் மூலம் நடைபெறும் விற்பனைக் கண்காட்சிகள் மற்றும் கதர் கிராமத் தொழில் கண்காட்சிகள் போன்றவற்றில் அரங்குகள் அமைத்து தங்களின் உற்பத்திப் பொருட்களை விற்பனை செய்கின்றனர். ■

### சேலம்

## முயற்சியே வெற்றிக்கு வழி

சேலம் மாவட்டம், சின்னனூர் கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத்தைச் சேர்ந்த திருமதி. ஆ. நாதவள்ளி, மாவட்ட அளவிலான முதன்மைப் பயிற்றுநராக பணியாற்றி வருகிறார். நீர்முள்ளிக்குட்டை ஊராட்சியில் உள்ள மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு பயிற்சி அளிக்கச் சென்ற இவர், தனக்கு கிடைத்த ஊக்கத் தொகையில் சிறிய அளவிலான தொகையை பெருமாள் மற்றும் கணேசன் ஆகிய மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு கொடுத்துள்ளார். இந்தத் தொகையைக் கொண்டு இருவரும், ஒரு ஜோடி கோழிகள் வாங்கினர். தற்போது அந்தக் கோழிகள் மூலம் சிறு கோழிப் பண்ணையினை உருவாக்கி, இதுவரை 11 ஆயிரம் ரூபாய் வரை இந்த பண்ணையின் மூலம் இலாபம் பெற்றுள்ளனர். ■

### பெரம்பலூர்

## சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்

பெரம்பலூர் மாவட்ட புதுவாழ்வு சங்கத்தின் மூலம் திருச்சிராப்பள்ளி கள விளம்பரத்துறை மற்றும் பெரம்பலூர் மாவட்ட அரசு மருத்துவமனையுடன் இணைந்து சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் ஆலத்தூர் ஒன்றியம், பாடாலூர், செட்டிக்குளம் மற்றும் கொளக்காநத்தம் ஆகிய ஊராட்சிகளில் நடைபெற்றது. இம்முகாமில் காரை அரசு ஆரம்ப சுகாதார நிலைய மருத்துவர் திருமதி. மகாலட்சுமி அவர்கள் கலந்து கொண்டு, டெங்கு காய்ச்சல் தடுப்பு முறைகள் குறித்தும், பெண்களுக்கான கர்ப்பப்பை வாய் புற்றுநோய், மார்பகப் புற்றுநோய், சர்க்கரை நோய், இரத்த கொதிப்பு குறித்த விளக்கங்களை அளித்ததுடன், ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்களில் உள்ள மருத்துவ வசதிகள் குறித்தும் விளக்கம் அளித்தார். ■

## சிறுதானிய உணவு வகைகள் குறித்த செயல் விளக்கம்

பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் ஊட்டச் சத்து நிறைந்த உணவு வகைகளை உட்கொண்டு ஆரோக்கியத்துடனும், மகிழ்ச்சியுடனும் வாழ வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் அவர்கள் பல்வேறு திட்டங்களை தீட்டி செயல்படுத்தி வருகிறார்கள். அதன் ஒரு பகுதியாக பெண்களுக்கு தானிய வகைகள் சார்ந்த உணவு பொருட்கள் குறித்து விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன், புதுவாழ்வு திட்டத்தின் திட்ட இயக்குநர் திருமதி பெ. அமுதா, இ.ஆ.ப., அவர்களின் ஆலோசனைபடி, தானிய வகைகளைப் பயன்படுத்தி தரமான உணவு வகைகளை தயாரிக்கும் முறை குறித்த பயிற்சி பட்டறை, காஞ்சிபுரம் மாவட்டம், மறைமலை நகரில் உள்ள மாநில ஊரக வளர்ச்சி பயிற்சி மையத்தில் (SIRD) 07.12.2012 மற்றும் 08.12.2012 ஆகிய இருநாட்கள் நடைபெற்றது.

புகழ்பெற்ற சமையல் கலை நிபுணரான டாக்டர். கே. தாமோதரன் அவர்கள், சிறுதானியங்களைப் பயன்படுத்தி பல்வேறு வகையான உணவுகளைத் தயாரிக்கும் முறை குறித்து பயிற்சி அளித்தார். காஞ்சிபுரம், விழுப்புரம், கடலூர், திருவள்ளூர், வேலூர், திருவண்ணாமலை மற்றும் கிருஷ்ணகிரி ஆகிய 7 மாவட்டங்களில் செயல்படும் 55 ஒத்த தொழிற்குழுக்களின் உறுப்பினர்கள் இதில் கலந்து கொண்டனர். இப்பயிற்சி பட்டறையின் நிறைவு விழாவில் உணவு மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத்துறை அரசு செயலாளர் திருமதி எம். பி. நிர்மலா, இ.ஆ.ப., அவர்கள் கலந்து கொண்டு நிறைவுரை ஆற்றினார். இப்பயிற்சி பட்டறைக்கான ஏற்பாடுகள் அனைத்தும் புதுவாழ்வு திட்டத்தின் கூடுதல் திட்ட இயக்குநர் திருமதி ஆர். வி. ஷஜீவனா அவர்களின் மேற்பார்வையில் சிறப்புற செய்யப்பட்டிருந்தது. ■

### கோயம்புத்தூர்

## கை கொடுக்கும் காப்பீடு

கோயம்புத்தூர் மற்றும் திருப்பூர் மாவட்டங்களில் வசிக்கும் மக்களின் பொருட்களுக்கு காப்பீடு செய்து, உரிய இழப்பீடு பெற்றுத் தரும் பணியினை செய்து வரும் ரவிச்சந்திரன், கடந்த ஆறு வருடங்களாக புதுவாழ்வு திட்டப் பயனாளிகளின் உடமைகளுக்கும் காப்பீடு செய்து வருகிறார். இதுவரை சுமார் 150 ஆடுகளுக்கும், 600 மாடுகளுக்கும் காப்பீடு செய்து, அவற்றுள் 35 பயனாளிகளுக்கு இழப்புத் தொகையும், இயற்கை மரணமடைந்த 15 மாற்றுத் திறனாளிகளின் குடும்பத்தினருக்கு சுமார் ஆறு இலட்சம் ரூபாய் வரை இழப்பீடும் பெற்றுத் தந்துள்ளார்.

காப்பீடு குறித்த விழிப்புணர்வை மக்களுக்கு ஏற்படுத்தி வரும் ரவிச்சந்திரன், தனது சொந்த முயற்சியால் கோயம்புத்தூர் ஆனைமலை புதுவாழ்வுத் திட்ட பகுதிகளில் உள்ள மக்களுக்கு பாண்டிச்சேரி ஜிப்மர் மருத்துவமனை உதவியுடன், மன அழுத்தம், தைராய்டு, ஆஸ்துமா மற்றும் உடலில் தோன்றும் தேவையற்ற கட்டிகளை நீக்குவதற்கு தேவையான மருத்துவ உதவிகளையும் செய்து வருகிறார். ■

## மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் அவர்களின் கொடிநாள் வாழ்த்துச் செய்தி

நமது தாய்த் திருநாட்டின் எல்லைகளை இரவு பகலாகக் காத்து வரும் முப்படை வீரர்களின் தியாகங்களைப் போற்றும் வகையில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் டிசம்பர் திங்கள் 7–ம் நாள் படை வீரர் கொடி நாளாக கொண்டாடப்படுகிறது.

பனிமுகடுகள் உள்ள இமயமலை எல்லைகளையும், அடர்ந்த காடுகள் நிறைந்த வடகிழக்கு எல்லைப் பகுதிகளையும், பரந்த சமவெளியான வடமேற்கு எல்லைப் பகுதிகளையும், நீண்ட நெடிய கடல் பகுதிகளையும் காவல் காத்து, தாய்த் திருநாட்டிற்காக தனது உயிரைத் தியாகம் செய்த முப்படை வீரர்களின் குடும்ப நலன்களையும், ஓய்வு பெற்ற முன்னாள் படை வீரர்களின் நலன்களையும் பேணிக் காத்திடுவது நமது சமூகக் கடமையாகும். இந்த சமூகக் கடமையை நிறைவேற்றிடும் பொருட்டு கொடிநாள் அன்று கொடி விற்பனை மூலமும், நன்கொடை மூலமும் திரட்டப்படும் நிதி, முப்படை வீரர்களின் குடும்ப நல்வாழ்விற்கும், உடல் உறுப்புகளை இழந்த வீரர்களின் மறுவாழ்வுப் பணிகளுக்காகவும், முன்னாள் படை வீரர்களின் மேம்பாட்டிற்காகவும் செலவிடப்படுகிறது.

எனது தலைமையிலான தமிழக அரசு, முன்னாள் படை வீர்களின் நலனைக் காக்கும் வகையில், அவர்களின் குடும்பத்தினருக்குக் கருணை அடிப்படையிலான பணி நியமன விதிகளை எளிமைப்படுத்தி பணி நியமனம் வழங்குதல், மின் திருட்டு தடுப்புப் பிரிவின் பணியினை முன்னாள் படை வீரர்களைக் கொண்டு செயல்படுத்துதல், கோயில் பாதுகாப்புப் படையில் பணிபுரியும் முன்னாள் படை வீரர்களின் தொகுப்பூதியத்தினை உயர்த்தி வழங்குதல் போன்ற பல்வேறு நடவடிக்கைகள் மூலம் முன்னாள் படை வீரர்களை சிறப்பு செய்து வருகிறது.

தாய் திருநாட்டை காக்கும் தியாகச் சுடர்களாம் முப்படை வீரர்களின் நலன் காக்க, படை வீரர் கொடி நாளை முன்னிட்டு திரட்டப்படும் கொடி நாள் நிதிக்கு தாராளமாக நிதி வழங்கிட வேண்டுமென தமிழக மக்கள் அனைவரையும் அன்போடு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

ஜெ ஜெயலலிதா
தமிழக முதலமைச்சர்

# வரலாற்று சிறப்புமிக்க தமிழ்நாடு சட்டப்பேரவை வைர விழா

## தலைமைச் செயலகத்தில் 30.11.2012 அன்று கோலாகலத்துடன் கொண்டாடப்பட்டது

தமிழ்நாடு சட்ட மன்றப் பேரவை வைர விழா சிறப்பு மலரை மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் அவர்கள் வெளியிட, மேதகு இந்தியக் குடியரசுத் தலைவர் திரு பிரணாப் முகர்ஜி அவர்களும், மேதகு தமிழக ஆளுநர் டாக்டர் கே. ரோசய்யா அவர்களும் பெற்றுக் கொண்டனர்.

இந்திய அரசியலமைப்புச் சட்டத்தின்படி, 1952ம் ஆண்டு அமைக்கப்பெற்ற தமிழ்நாடு சட்ட மன்றப் பேரவை, தற்போது 60 ஆண்டுகள் நிறைவு செய்துள்ளதை முன்னிட்டு, தமிழ்நாடு சட்டமன்றப் பேரவையின் வைர விழா, சென்னை தலைமைச் செயலகத்தில் 30.11.2012 அன்று கோலாகலத்துடன் கொண்டாடப்பட்டது.

மேதகு தமிழக ஆளுநர் டாக்டர் கே. ரோசய்யா அவர்கள் தலைமையில், மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் அவர்களின் முன்னிலையில் நடைபெற்ற இவ்விழாவில் மேதகு இந்தியக் குடியரசுத் தலைவர் திரு பிரணாப் முகர்ஜி அவர்கள் தலைமை விருந்தினராகக் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தார்.

சட்டமன்ற பேரவை வைர விழாவையொட்டி, சென்னை புனித ஜார்ஜ் கோட்டையில் அமைந்துள்ள தமிழ்நாடு சட்டமன்றப் பேரவை வளாகம் வண்ண விளக்குகளால் அலங்கரிக்கப்பட்டிருந்தது. 30.11.2012 அன்று மாலை 4.30 மணிக்கு வைர விழா நிகழ்ச்சிகள் தொடங்கின. தமிழ்நாடு சட்ட மன்றப் பேரவை வைர விழா சிறப்பு மலரை மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் அவர்கள் வெளியிட, மேதகு இந்தியக் குடியரசுத் தலைவர் திரு பிரணாப் முகர்ஜி அவர்களும், மேதகு தமிழக ஆளுநர் டாக்டர் கே. ரோசய்யா அவர்களும் பெற்றுக் கொண்டனர்.

இவ்விழாவில், முன்னாள் சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள் விடுதிக்கு, மேதகு குடியரசுத் தலைவர் அவர்கள் அடிக்கல் நாட்டினார். சென்னை உயர்நீதி மன்ற தலைமை நீதிபதி திரு எம். ஒய். இக்பால் அவர்கள் வாழ்த்துரை வழங்கினார்.

‘இந்த மரியாதைக்குரிய பேரவையின் பெருமைகளை ஒரு சிறிய மூடிக்குள் அடைத்து விட முடியாது. இது குறித்து நாம் அறிந்தவை இனிமையானவை  நாம் அறியாதவை மேலும் இனிமையானவை. இந்திய குடியரசுத் தலைவர், ஆளுநர் மற்றும் ஏனைய பிரமுகர்களால் இந்த வரலாற்று விழா பெருமைப்படுத்தப்பட்டு உள்ளது. தமிழ்நாடு சட்டப்பேரவையின் சகாப்தத்தில் இந்நிகழ்ச்சி மற்றொரு மைல் கல்லாக அமையும்’ என மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் அவர்கள் தமது உரையில் குறிப்பிட்டார்கள்.

சட்டமன்ற பேரவை வைர விழாவில், தலைமை விருந்தினராகப் பங்கேற்ற மேதகு குடியரசுத் தலைவர் அவர்களுக்கும், தலைமை வகித்த மேதகு தமிழக ஆளுநர் அவர்களுக்கும் நினைவுப் பரிசுகள் வழங்கி, மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் அவர்கள் கௌரவித்தார்கள்.

முன்னதாக, தமிழக சட்டமன்றப் பேரவை தலைவர் திரு ப. தனபால் அவர்கள் வரவேற்புரையாற்றினார். விழாவின் நிறைவாக சட்டமன்றப் பேரவை துணைத்தலைவர் பொள்ளாச்சி திரு வி. ஜெயராமன் அவர்கள் நன்றியுரையாற்றினார்.

வரலாற்று சிறப்பு மிக்க தமிழக சட்டப் பேரவையின் வைர விழா நிகழ்ச்சியில் மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் அவர்கள் ஆற்றிய உரை வருமாறு –

## சென்னை நகரம்

இந்த ஆண்டு சென்னை நகரின் 300வது ஆண்டு கொண்டாட்டத்தையும், மெட்ராஸ் உயர்நீதி மன்றத்தின் 150வது ஆண்டு கொண்டாட்டத்தையும், தற்போது தமிழ்நாடு சட்டப் பேரவையின் 60வது ஆண்டு கொண்டாட்டத்தையும் கண்டுள்ளது.

தமிழக சட்டப் பேரவையின் ஒரே அவையாக தமிழக சட்டமன்றம் திகழ்கிறது. இந்த அவை ஜனநாயக முறையில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட 234 உறுப்பினர்களுடன், நியமிக்கப்பட்ட ஆங்கிலோ இந்திய சமுதாயத்தை சேர்ந்த ஒரு உறுப்பினருடன் மொத்தம் 235 உறுப்பினர்களை கொண்டுள்ளது.

## சாசன சட்டம்

தமிழ்நாடு மெட்ராஸ் ராஜதானியின் ஒரு பகுதியாக இருந்தது. ஒவ்வொரு ராஜதானியும் ஒரு ஆளுனரின் கட்டுப்பாட்டின் கீழ் இருந்தது. 1773ம் ஆண்டு ஒழுங்குபடுத்தும் சட்டத்தின் கீழ் வங்காள கவர்னர் மூன்று மாகாணங்களின் தலைமை கவர்னர் ஜெனரலாக நியமனம் செய்யப்பட்டதுடன், மாகாணத்தின் சட்டமன்ற அதிகாரங்களும் வரையறுக்கப்பட்டன. அதைத் தொடர்ந்து 1833ம் ஆண்டு நிறைவேற்றப்பட்ட சாசன சட்டம், அனைத்து சட்டமன்ற அதிகாரங்களையும் கவர்னர் ஜெனரலுக்கு வழங்கி, மாகாணங்களில் சுயேச்சையான சட்டம் இயற்றும் உரிமையை பறித்தது. 1833ம் அன்று நிறைவேற்றப்பட்ட சாசன சட்டம், கவர்னர் கவுன்சிலை விரிவாக்கி, 12 உறுப்பினர்கள் கொண்ட கவுன்சிலாக்கி, இந்தியாவில் முதல் சட்டமன்ற அமைப்பு உருவாவதற்கு வழி வகுத்தது.

## கவுன்சில் சட்டம்

1861ம் ஆண்டு நிறைவேற்றப்பட்ட இந்திய கவுன்சில் சட்டம் சட்ட மன்றங்களின் வளர்ச்சிக்கு ஒரு பெரிய முத்திரையை பதித்தது. 1833ம் ஆண்டு நிறைவேற்றிய சாசன சட்டத்தின் மூலம் எடுக்கப்பட்ட அதிகாரங்கள் மீண்டும் சட்ட மன்றங்களுக்கு வழங்கப்பட்டன. 1892ம் ஆண்டு கவுன்சிலின் நடைமுறைகளை இந்திய சட்டங்கள் இந்திய கவுன்சில்கள் சட்டம் விரிவாக்கியது. 1909ம் ஆண்டு நிறைவேற்றப்பட்ட சட்டத்தின் கீழ் மெட்ராஸ் கவுன்சிலின் உறுப்பினர்கள் எண்ணிக்கை 20லிருந்து அதிகபட்சமாக 50 ஆக உயர்த்தப்பட்டது. 1919ம் ஆண்டு நிறைவேற்றப்பட்ட இந்திய அரசாங்க சட்டம், மாண்டேக்–செம்ஸ்போர்டு சீர்திருத்தங்களை உள்ளடக்கி, பிரதி நிதித்துவ அரசு அறிமுகப்படுத்துவதற்கான வழிவகைகளை செய்தது.

## இந்திய அரசியல் சட்டம்

இந்தச் சட்டத்தின் கீழ் மெட்ராஸ் சட்ட மன்ற கவுன்சில் அமைக்கப்பட்டது. 2வது மற்றும் 3வது கவுன்சில்கள் முறையே 1923ம் ஆண்டும், 1926ம் ஆண்டும் உருவாக்கப்பட்டது. 4வது கவுன்சில் 1930ம் ஆண்டு முதல் தடவையாக கூடியது. அதன் பதவிக் காலம் 1935ம் ஆண்டு இந்திய அரசாங்க சட்டம் அமலுக்கு வரும்வரை நீடித்தது. முதல் மெட்ராஸ் சட்டமன்றம் 1935ம் ஆண்டு நிறைவேற்றப்பட்ட இந்திய அரசாங்க சட்டத்தின் கீழ் பொதுத்தேர்தலுக்குப் பிறகு1937ம் ஆண்டு ஜூலை மாதம் அமைக்கப்பட்டது. அந்த அரசாங்கத்தை அமைத்த காங்கிரஸ் கட்சி, 2வது உலகப் போர் தொடங்கியதையொட்டி, நெருக்கடி நிலைமை பிரகடனப்படுத்தியதால். 1939ம் ஆண்டு ராஜினாமா செய்தது. 1947ம் ஆண்டு நிறைவேற்றப்பட்ட இந்திய சுதந்திர சட்டத்தின் கீழ் இந்தியாவில் சட்டமன்றங்கள், கவர்னர் ஜெனரலின் நிர்வாக கவுன்சில்களில் இருந்து விரிவாக்கம் செய்யப்பட்டு வளர்ந்தது. 1952ம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் நடந்த முதல் பொதுத்தேர்தலுக்கு பிறகு மார்ச் மாதம் 1ந் தேதி உருவாக்கப்பட்ட இந்திய அரசியல் சட்டத்தின் கீழ் 'மெட்ராஸ்' மாநிலத்தின் முதல் சட்டமன்றம் உருவாக்கப்பட்டது.

## புனித ஜார்ஜ் கோட்டை

இப்போதுள்ள மாநிலம் 1956ம் ஆண்டு உருவாக்கப்பட்டது. 'மெட்ராஸ் ஸ்டேட்'

> இதற்கு முன்பு இருந்தவர்களின் பெருந்தன்மை, அறிவாற்றல், விவேகம் ஆகியவற்றால் இந்த அவை வளர்ந்துள்ளது. பல சரித்திர முக்கியத்துவம் வாய்ந்த தீர்மானங்கள் ஒருமனதாக இந்த அவையில் நிறைவேற்றப்பட்டுள்ளன. சரித்திரத்தை உருவாக்கிய பல மேதைகள் இந்த சட்டமன்றத்தை அலங்கரித்திருக்கிறார்கள்.

என்ற பெயர் 1969ம் ஆண்டு 'தமிழ்நாடு' என்றும், சட்டமன்றம் 'தமிழ்நாடு சட்டமன்றம்' என்றும் பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்டது. தற்போதுள்ள 14வது சட்டமன்றம் 2011ம் ஆண்டு நடந்த சட்ட மன்ற தேர்தல், அதில் அ.தி.மு.க. பெற்ற மகத்தான வெற்றியால் 2011ம் ஆண்டு மே 16ந் தேதி அமைக்கப்பட்டது. இப்போது செயல்படும் இந்தக் கட்டிடம், செயின்ட் ஜார்ஜ் கோட்டையாகும். இதை சுற்றிதான் சென்னை நகரம் வளர்ந்தது. இந்த தலைமை செயலக கட்டிடத்தில் 1693ம் ஆண்டு இருந்த கோட்டை இடிக்கப்பட்டு, தற்போதுள்ள செயின்ட் ஜார்ஜ் கோட்டையாகக் கட்டப்பட்டாலும், பழைய சில பகுதிகள் இன்னும் இருக்கின்றன.

ஆங்கிலேயர் ஆட்சிக் காலத்தில் இருந்து அரசு நடத்தும் இடமாக சரித்திரம் வாய்ந்த இந்த செயின்ட் ஜார்ஜ் கோட்டை திகழ்கிறது. 1921ம் ஆண்டில் இருந்து 1933ம் ஆண்டு வரை இருந்த சட்ட மன்றத்தின் முன்னோடியாக விளங்கிய மெட்ராஸ் சட்டமன்ற கவுன்சில், இந்த கோட்டையில் உள்ள கவுன்சில் அறையில் கூடியிருக்கிறது. இடையே தற்காலிகமாக சட்டமன்றம் சென்னை பல்கலைக் கழகத்தில் உள்ள செனட் கவுன்சிலும், மவுண்ட் ரோட்டில் உள்ள விருந்து (ராஜாஜி) மண்டபத்திலும் கூடியிருக்கிறது. 1946லிருந்து 1952ம் ஆண்டுக்கிடையில், சட்டமன்றம் மீண்டும் புனித ஜார்ஜ் கோட்டைக்கு மாற்றப்பட்டது. 1956லிருந்து 2010ம் ஆண்டு வரை கோட்டையில்தான் சட்டமன்றம் இயங்கியது. மிகவும் குறைந்த காலங்களில் சட்டமன்றம் ஓமந்தூரார் அரசினர் தோட்டத்தில் இயங்கியது.

2011ம் ஆண்டு அ.தி.மு.க. பெற்ற வெற்றிக்குப் பிறகு, சட்ட மன்றம் மீண்டும் செயின்ட் ஜார்ஜ் கோட்டைக்கு மாற்றப்பட்டது. இந்த சட்டமன்ற மண்டபம் தனது பேரொளியையும், கண்ணியத்தையும் மிகச்சிறந்த முறையில் பெற்றுள்ளது. தமிழ்நாடு சட்டப்பேரவையின் சகாப்தத்தில் இந்நிகழ்ச்சி மற்றொரு மைல் கல்லாக அமையும்' என மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் அவர்கள் தனது உரையில் குறிப்பிட்டார். ■

நன்றி : நமது எம்.ஜி.ஆர். நாளிதழ்

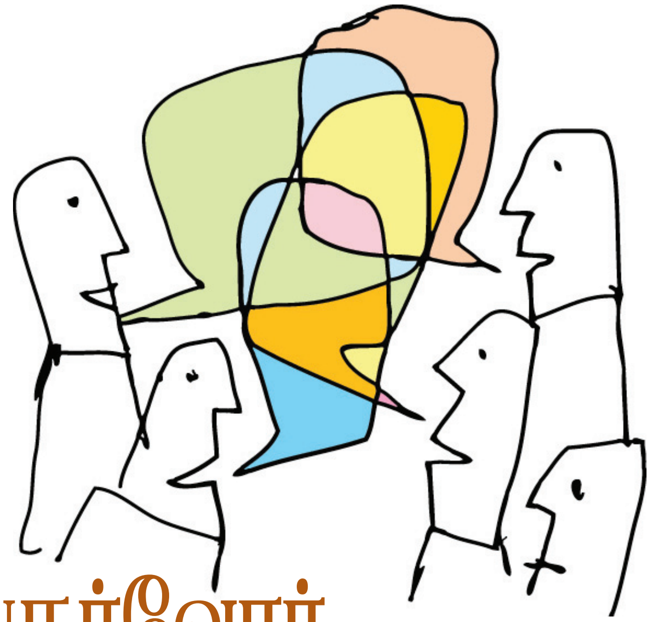
இந்த அவையின் நிகரற்ற பெருமைக்குரிய சபாநாயகர் நாற்காலி மெட்ராஸ் ராஜதானியின் ஆளுனர் லார்டு வில்லிங்டன் மற்றும் அவரது மனைவி லேடி வில்லிங்டனால் 1922ல் சொந்த முறையில் பரிசாக வழங்கப்பட்டதாகும்.

இந்த அவை மரபு சார்ந்த புனிதத்தை பாதுகாப்பதற்கு உதவிய குறிப்பிடத்தகுந்த சபாநாயகர்களின் நீண்ட பட்டியலை கொண்டுள்ளது. தமிழ்நாடு சட்டப்பேரவையின் சகாப்தத்தில் இந்நிகழ்ச்சி மற்றொரு மைல் கல்லாக அமையும்.

தற்போதுள்ள 14வது சட்ட மன்றம், 2011ம் ஆண்டு நடந்த சட்டமன்ற தேர்தலில் வெற்றி பெற்ற அ.தி.மு.க. அரசால் 2011ம் ஆண்டு மே 16ந் தேதி அமைக்கப்பட்டது.

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

இந்தியாவில் உள்ள அனைத்து மாநிலங்களுக்கும் (ஜம்மு – காஷ்மீர் மாநிலம் நீங்கலாக) இந்திய நுகர்வோர் பாதுகாப்புச் சட்டத்தின் வரையறை பொருந்தும்.



# இந்திய நுகர்வோர் பாதுகாப்புச் சட்டம்

நுகர்வோர் தாங்கள் வாங்கும் பொருள், பணம் கொடுத்து பெறும் சேவை ஆகியவற்றின் மூலம் முழு அளவிலான திருப்தி அடைய வேண்டும். இதில் எந்த விதத்திலாவது நுகர்வோர் ஏமாற்றப்படும் போது, அவருக்கு சட்டத்தின் வாயிலாக நிவாரணம் கிடைக்கச் செய்திடுவதையே முக்கிய நோக்கமாகக் கொண்டு நுகர்வோர் பாதுகாப்புச் சட்டம் அமைந்துள்ளது.

## நுகர்வோர் பாதுகாப்பு சட்டத்தின் செயற்பரப்பு எல்லை

இந்தியாவில் உள்ள அனைத்து மாநிலங்களும் (ஜம்மு – காஷ்மீர் மாநிலம் நீங்கலாக) இச்சட்டத்தின் கீழ் பொருந்தும். பொருட்கள் மற்றும் சேவைகள் ஆகியவற்றுக்கு மட்டுமே இந்தச் சட்டம் பொருந்தும். எனினும் அரசு அறிவிப்பில் குறிப்பிட்ட சில பொருட்களுக்கு இதில் இருந்து விலக்கு அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

## சட்டம் பொருந்தாத நிலைகள்

வாங்கிய பொருளை மறு விற்பனை செய்தல் அல்லது இலாபம் ஈட்ட வேண்டும் என்கிற நோக்கத்தோடு வாங்கப்பட்ட பொருள், இலவசமாகப் பெற்ற பொருள் அல்லது இலவச சேவை ஆகியவற்றுக்கு இச்சட்டம் பொருந்தாது. உதாரணமாக அரசு மருத்துவமனைகளில் பெறும் இலவச மருத்துவ சேவை மற்றும் இலவச அனுமதியளிக்கும் திட்டங்களில் பெறும் சேவை குறைபாடுகளுக்கு இச்சட்டத்தின்படி வழக்கு தொடர முடியாது.

## நுகர்வோர் தகராறு தீர்க்கும் முகமைகள்

மாவட்ட நுகர்வோர் குறைதீர் மன்றம், மாநில நுகர்வோர் குறைதீர் ஆணையம் மற்றும் தேசிய நுகர்வோர் குறைதீர் ஆணையம் என மூன்று நிலையிலான முகமைகள் நுகர்வோர் பாதுகாப்பு சட்டத்தின் கீழ் செயல்படுகின்றன. மாவட்ட நுகர்வோர் குறைதீர் மன்றத்தின் மீதான முறையீடுகள் மாநில நுகர்வோர் குறைதீர் ஆணையத்திலும், மாநில நுகர்வோர் குறைதீர் ஆணையத்தின் மீதான மேல் முறையீடுகள் தேசிய நுகர்வோர் குறைதீர் ஆணையத்திலும் செய்யப்பட வேண்டும். தேசிய நுகர்வோர் குறைதீர் ஆணையத்தின் உத்தரவுகளின் மீதான முறையீடுகள் இந்திய உச்சநீதி மன்றத்திலும் செய்யப்பட வேண்டும்.

**மாவட்ட நுகர்வோர் குறைதீர் மன்றம், மாநில நுகர்வோர் குறைதீர் ஆணையம் மற்றும் தேசிய நுகர்வோர் குறைதீர் ஆணையம் என மூன்று நிலையிலான முகமைகள் நுகர்வோர் பாதுகாப்பு சட்டம் 1986 பிரிவு 9ன் கீழ் செயல்படுகின்றன. இந்த முகமைகளின் வாயிலாக நுகர்வோர் தங்களின் பிரச்சனைகளுக்கு சட்டரீதியிலான நிவாரணம் பெறலாம்.**

## மாவட்ட நுகர்வோர் குறைதீர் மன்றம்

மாவட்டக் குறைதீர் மன்றத்தை அரசின் முன் ஒப்புதலுடன் ஒவ்வொரு மாநில அரசும் மாவட்ட அளவில் அமைக்க வேண்டும். இம்மன்றம் நீதிபதி தகுதியுடையவரை தலைவராகவும், இரண்டு உறுப்பினர்களைக் கொண்டும் அமைக்கப்பட வேண்டும். இருவரில் ஒருவர் பெண் உறுப்பினராக இருப்பதுடன், அவர் சமூக சேவையில் ஆர்வமுடையவராகவும் இருக்க வேண்டும். மற்றொரு உறுப்பினர் சமூக சேவை, பொருளாதாரம், வணிகம், தொழில், சட்டம், கணக்கியல் போன்ற துறைகளில் போதுமான அறிவும், முன் அனுபவமும் பெற்றவராக இருக்க வேண்டும். இம்மன்றத்தில் மாவட்ட எல்லையிலான வழக்குகள் மற்றும் 5 இலட்சம் ரூபாய் வரையிலான நஷ்டஈட்டிற்கான வழக்குகள் நடத்தப் பெறுகின்றன.

## மாநில நுகர்வோர் குறைதீர் ஆணையம்

மாநில நுகர்வோர் குறைதீர் ஆணையத்தை ஒவ்வொரு மாநில அரசும் அரசின் முன் ஒப்புதலுடன் மாநிலத் தலைநகரில் அமைத்திட வேண்டும். இந்த ஆணையம் மாநில அரசால் நியமிக்கப்பட்ட உயர்நீதி மன்றத்தின் நீதிபதியை தலைவராகவும், இரண்டு உறுப்பினர்களைக் கொண்டும் அமைக்கப்பட வேண்டும். இருவரில் ஒருவர் பெண் உறுப்பினராக இருக்க வேண்டும். இரு உறுப்பினர்களும் சமூக சேவை, பொருளாதாரம், வணிகம், தொழில், சட்டம், கணக்கியல் போன்ற துறைகளில் போது மான அறிவும், முன் அனுபவமும் பெற்றவர்களாக இருக்க வேண்டும். இந்த ஆணையத்தில் மாநில எல்லையிலான 5 இலட்சம் ரூபாய்க்கும் மேல் 20 இலட்சம் ரூபாய் வரையிலான நஷ்டஈட்டிற்கான வழக்குகள் மற்றும் மாவட்ட குறைதீர் மன்றத் தின் ஆணையின் மேலான முறையீடுகள் நடத்தப் பெறுகின்றன.

(தொடரும்)

நன்றி: http://ta.wikipedia.org

பெரம்பலூர்

ஈரோடு

அரியலூர்

திருவண்ணாமலை

## தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் குறித்த அறிமுகப் பயிற்சி

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் குறித்த அறிமுகப் பயிற்சி மற்றும் மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் அவர்களின் 'தொலைநோக்குத் திட்டம் 2023' குறித்த கருத்தரங்கு அரியலூர், பெரம்பலூர், ஈரோடு மற்றும் திருவண்ணாமலை மாவட்டங்களில் நடை பெற்றது. இந்த நிகழ்ச்சிகளில் தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவன மேலாண்மை இயக்குநர் திருமதி பெ. அமுதா, இ.ஆ.ப., அவர்கள் கொண்டு பேசும்போது, 'அனைத்துத் துறை அலுவலர்களும் ஒன்றிணைந்து செயல்பட்டால்தான் தொலைநோக்குத் திட்டம் 2023 சிறந்த முறையில் வெற்றி பெறும்' என்று குறிப்பிட்டார்.

# பெண்களைத் தாக்கும் இரத்த சோகை

பெண் குழந்தைகள் சிறு வயது முதலே அவர்கள் உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான சத்தான உணவுகள் இன்மை யினால், உடல் வளர்ச்சி மாறுபாட்டின்போது போதுமான ஊட்டச்சத்தின்றி உடல் நலம் குன்றி, அவர்கள் பூப்பெய்திய வுடன் மேலும் பல பாதிப்புகளுக்கு ஆளாகின்றனர். பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு காலங்களில் ஏற்படும் உதிர இழப்பை ஈடு செய்யும் உணவுகளை உண்ணாத காரணத்தினால் அவர்களின் எலும்புகள் பலமிழக்கின்றன.

பெண்களின் உடல் நலத்தைப் பாதிக்கும் பல்வேறு நோய் களில் இரத்த சோகை நோயும் ஒன்று. நம்நாட்டில் சுமார் 70 விழுக்காடு பெண்கள் ரத்த சோகை நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக புள்ளிவிபரங்கள் கூறுகின்றன. பெண் குழந்தைகள் சிறு வயது முதலே அவர்கள் உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான சத்தான உணவுகள் இன்மையினால், உடல் வளர்ச்சி மாறுபாட்டின்போது போதுமான ஊட்டச்சத்தின்றி உடல் நலம் குன்றி, அவர்கள் பூப்பெய்தியவுடன் மேலும் பல பாதிப்புகளுக்கு ஆளாகின்றனர்.

பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு காலங்களில் ஏற்படும் உதிர இழப்பை ஈடு செய்யும் உணவுகளை உண்ணாத காரணத்தினால் அவர்களின் எலும்புகள் பலமிழக்கின்றன. இதனால் இரத்தத்தில் பித்தம் அதிகரித்து இரத்தம் சீர்கேடு அடைந்து, தலைவலி, தலைச்சுற்றல், வாந்தி, மயக்கம், கர்ப்பப்பை வீக்கம், ஒழுங்கற்ற உதிரப் போக்கு, வெள்ளைப்படுதல் போன்ற காரணங்களினால் இரத்த சோகை நோய் பெண்களுக்கு ஏற்படுகிறது.

## ரத்த சோகை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

இரத்த சிவப்பணுக்கள் இறந்து போவது, இரத்தம் அதிகம் வெளியேறுவது, இரத்தம் மாறுபடுதல், வயிற்றில் அல்சர், கட்டி, வீக்கம், சிலவகைப் புற்றுநோய் காரண மாக ஏற்படும் இரத்தக் கசிவு, குழந்தை பிறப்பின் போது ஏற்படும் இரத்த இழப்பு போன்ற காரணங்களால் இரத்த சோகை நோய் ஏற்படுகிறது. சாதாரண மாக 110லிருந்து 120 நாட்கள் வரை இரத்தத்தில் உயிரோடு இருக்கும் சிவப்பணுக்கள், சில நோய்களின் காரணமாக மிகச் சீக்கிரம் இறந்து விடும் நிலை ஏற்படும். அப்படிப்பட்ட சமயத்தில் இரத்த செல்களை உருவாக்கும் எலும்பு மஜ்ஜைகள் அதிக இரத்த சிவப்பணுக்களை உருவாக்கும் நிலைக்குத் தள்ளப்படுகின்றன. எலும்பு மஜ்ஜைகளால் தேவையான அளவிற்கு இரத்த செல்களை உருவாக்க முடியாத நிலை சிலசமயங்களில் ஏற்படும் நிலையில் ஹீமலோலிசிஸ் என்ற இரத்த சோகை ஏற்படுகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி யில் ஏற்படும் குறைபாடு, நோய்த்தொற்று, சில மருந்துகள், நச்சுப் பொருட்கள் ஆகியவற்றாலும் ஹீமலோலிசிஸ் ஏற்படுகிறது.

## இரத்த சோகையின் அறிகுறிகள்

மயக்கம் அல்லது காரணமில்லாத சோர்வு, சிறிது உணவு சாப்பிட்டவுடன் வயிறு நிறைந்தது போன்ற உணர்வு, உணவு செரிமான கோளாறுகள், உடல் வெளுத்து காணப்படல், முகம் கை கால்களில் வீக்கம் உண்டாகுதல், நகங்களில் குழி விழுதல், குழந்தைகளுக்கு கண் மற்றும் நாக்கு வெளுத்து இருத்தல், உடல் நலம் சரியில்லாதது போன்ற உணர்வு, மூச்சு விடுவதில் சிரமம், இதயம் வேகமாக அல்லது தாறுமாறாகத் துடிப்பது, குளிர்ச்சியான சூழலைத் தாங்க முடியாமை, தலைவலி, நாக்கு உலர்ந்து போவது, சுவையுணர்வு பாதிக்கப்படுவது, விழுங்கச் சிரமமாக இருப்பது, வாயின் ஓரங்களில் புண் ஏற்படுவது, அதிகம் வியர்த்தல், வாந்தி போன்ற அறிகுறிகள் சிலருக்கு ஏற்படும்.

## பரிசோதனை

ஆரோக்கியமான ஒருவருக்கு ஒரு டெசிலிட்டர் இரத்தத்தில் 11.15 கிராம் என்ற அளவில் ஹீமோகுளோபின் இருக்கும். இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் குறைவாக இருப்பதாக தெரிந்தால், இரத்த சோகை இருப்பதாக அர்த்தம். சாதாரண இரத்த பரிசோதனையின் மூலமே இரத்த சோகை இருப்பது தெரிந்து விடும். நோயாளியின் உடலில் இரும்புச் சத்து குறைவாக இருந்தால் அவருடைய இரத்த சிவப்பணுக்கள் சிறியதாகவும், வெளுத்துப் போயும் காணப்படும்.

மேலும் வைட்டமின் குறைபாடு இருந்தால் அவர்களது இரத்தத்தில் சிவப்பணுக்கள் குறைவாகவும், பெரியதாகவும் இருக்கும். வலி நிவாரணி மற்றும் வீக்கத்தைக் குறைக்கும் மருந்துகளாலும் இரத்த சோகை ஏற்படலாம் என்பதால் அவற்றிற்கான மூல காரணத்தை சரி செய்து தக்க மருத்துவ சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

## ரத்த சோகையால் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சனைகள்

### பிரசவம்

இரத்த சோகை இருக்கும் பெண்களுக்கு பிரசவத்தின் போதும், அதற்குப் பிறகும் பல சிக்கல்கள் உருவாகும். பிரசவ சமயத்தில் ஏற்படும் அதிக இரத்த இழப்பு அவர்களின் உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியும். தாய்க்கு இரத்த சோகை இருந்தால் குறை பிரசவம் ஏற்படுவதுடன், பிறக்கும் குழந்தை குறைவான எடையுடனும், இரத்த சோகை ஏற்படும் வாய்ப்புடனும் இருக்கும்.

## உடல் பாதிப்புகள்

இரத்த சோகை நோயின் பாதிப்பு தீவிர மாக இருந்தால், சாதாரணமாக செய்யும் வேலைகளும் கடினமாகத் தோன்றுவதுடன், நாளடைவில் அன்றாட வேலைகளையே கவனிக்க முடியாத நிலை ஏற்படும். இரத்த சோகை நோய் உள்ளவர்கள் எளிதில் வேறு நோய்களின் தாக்குதலுக்கு ஆளாவதுடன், மன அழுத்த நோயின் தாக்குதலுக்கும் ஆளாவார்கள். இரத்த சோகையின் காரணமாக இரத்தத்தில் உள்ள ஆக்சிஜனின் அளவு குறையும். இதனால் அதிக ஆக்சிஜன் தேவைக்காக இதயம் அதிகமாக இரத்தத்தை பம்ப் செய்ய வேண்டியிருப்பதால் அதிக அளவு செயல்படும் சூழலில் நாளடைவில் இதயம் செயலிழக்கக் கூடிய அபாயமும் ஏற்படும்.

நரம்புகளின் ஒழுங்கான செயல்பாட்டிற்கு வைட்டமின் பி 12 போதுமான அளவு இருப்பது அவசியம். இரத்த சோகையின் காரணமாக ஏற்படும் வைட்டமின் பி 12 குறைபாட்டினால் நரம்புகள் சேதம் அடையும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. உடலுக்குத் தேவைப்படும் இரும்புச் சத்தினைப் பெறுவதற்காக இரும்புச் சத்துள்ள உணவுகளை உண்பதுடன், மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் இரும்புச் சத்து மாத்திரைகளையும் சாப்பிடலாம்.

## கர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள் சாப்பிட வேண்டிய உணவுகள்

ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கையில் கர்ப்பம் என்பது மிகவும் முக்கியமான காலக்கட்டம் ஆகும். நல்ல சமச்சீரான உணவை உண்பது கர்ப்பிணிக்கும் அவர் வயிற்றில் உள்ள குழந்தைக்கும் அவசியமானதாகும். எனவே கர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள் சாப்பிட வேண்டிய சமச்சீர் உணவுகள் குறித்த விபரத்தினை பார்க்கலாம்.

ஊட்டச் சத்து நிறைந்த உணவுகளை கர்ப்பிணிகள் அவசியம் சாப்பிட வேண்டும். அதிகமாக தாளித்த மற்றும் அதிக மசாலாப் பொருட்கள் உள்ள உணவுகளை சாப்பிடாதீர்கள். வெள்ளரி மற்றும் தயிர் சோறு போன்ற மிதமான சுவையுள்ள உணவை சாப்பிடுங்கள்.

இரும்புச்சத்து நிறைந்த காய்கள், பழங்கள், கீரைகளை உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். கால்சியம் அதிகமுள்ள அளவுள்ள உணவுகளை சாப்பிடுவது தாய்க்கும், கருவில் உள்ள குழந்தையின் எலும்புகள், பற்களின் வளர்ச்சிக்கும் நன்மையைத் தரும்.

பழங்கள், கீரைகள் மற்றும் முழு கோதுமை போன்ற நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை சாப்பிடுவது மலச்சிக்கலை தீர்க்கும். தானியங்கள், பருப்பு வகைகள் மற்றும் கீரை போன்றவைகளை தினமும் தவறாமல் சாப்பிடுவதன் மூலம் கருவில் இருக்கும் குழந்தைக்குத் தேவையான ஜிங்க் சத்தினைப் பெறலாம்.

நன்கு காய்ச்சி ஆறவைத்து வடிகட்டிய நீரை அடிக்கடி அருந்தவும். குறைந்தபட்சம் தினசரி இரண்டு லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். பழரசங்கள், சூப், மோர் மற்றும் இளநீர் போன்றவற்றையும் அருந்தலாம்.

## இரத்த சோகையை தடுக்கும் உணவுகள்

இரத்த சோகையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இரும்பு சத்துள்ள கீரைகளான முருங்கைக் கீரை, அரைக் கீரை, ஆரைக்கீரை, புதினா, கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை, அகத்திக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணி கீரை போன்ற கீரைகளை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனால் இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபினின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்.

திராட்சை, பேரீட்சை, உலர்ந்த திராட்சை, பப்பாளி, அத்திப்பழம், மாம் பழம், பலாப்பழம், சப்போட்டா, ஆப்பிள், நெல்லிக்கனி போன்ற பழங்களையும் தினமும் சாப்பிட்டு வருவதால் இரத்தத்தில் சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து, இரத்தம் விருத்தி அடைந்து, இரத்த சோகை நீங்கும். மேலும் முளை கட்டிய பச்சைப் பயறு, முந்திரிப் பருப்பு, உளுத்தங்களி, பாதாம் பிஸ்தா பருப்பு போன்றவற்றை அதிகம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதும், காய்கறி சாலட்டுகளை அடிக்கடி சாப்பிடுவதும் நல்லது.

பீட்ரூட்டில் இரும்புச் சத்து அடங்கியுள்ளது. இதனை உட்கொள்ளும் போது அது அதிக அளவு இரத்த சிவப்பணுக்களை உற்பத்தி செய்து, இரத்த உற்பத்தியை அதிகரிக்கிறது என்பதால் அன்றாடம் உணவில் பீட்ரூட்டை சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது என்கின்றனர் உணவியல் நிபுணர்கள். அதோடு வைட்டமின் சி சத்து அடங்கிய காய்கறிகளையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுதுதான் இரும்புச் சத்து உடலில் அதிகரித்து, இரத்த சோகை நீங்கும். ■

## ஆரஞ்சு

குளிர் காலத்தில் அதிக மான அளவில் சளி, ஜலதோஷம் போன்றவை நம்மை தாக்கும். ஆகவே அதை தடுக்க உடலில் போதிய அளவில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியான வைட்டமின் சி அவசியமாகிறது. ஆரஞ்சு பழத்தில் இந்த சக்தி அதிகம் உள்ளது. எனவே குளிர்காலத்தில் ஆரஞ்சு பழத்தை அடிக்கடி சாப்பிட வேண்டும்.

## பசலைக் கீரை

பொதுவாக கீரை வகைகளை அதிகம் உணவில் சேர்த்தால், உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். அதிலும் பசலைக் கீரையை உணவில் அதிகமாக சேர்த்துக் கொண்டால், அதில் உள்ள அதிகமான ஊட்டச் சத்துக்கள் உடலில் சேர்ந்து, நோய் தாக்காமல் நம்மை ஆரோக்கிய மாக வைத்திடும். எனவே பசலைக் கீரையை குளிர்காலத்தில் அதிகம் சாப்பிட வேண்டும்.

## வேர்க்கடலை

குளிர்காலத்தில் வேர்க்கடலையை அதிக அளவு சாப்பிட வேண்டும். வறுத்த, வேக வைத்த அல்லது சாதாரண மாக இருக்கும் வேர்க்கடலையாக இருந்தாலும் அதை சாப்பிடலாம். உடலில் உள்ள வெப்பம் சரியான அளவு இருப்பதுடன், உடலுக்குத் தேவையான புரோட்டீனும் அதிக அளவு கிடைக்கும்.

## கொய்யாப் பழம்

உடலுக்குத் தேவையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை கொடுக்கும் கொய்யாப்பழத்தில், லைகோபென் என்னும் பொருள் இருப்பதால் இதயத்திற்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகளை தடுத்து, இதயத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும். எனவே குளிர்காலத்திலும் கொய்யாப்பழத்தினை சாப்பிடலாம்.

## கேரட்

இயற்கையின் ஒரு வரப்பிரசாதம் என கேரட்டை சொல்லும் அளவிற்கு, இதில் பி, சி, டி, ஈ மற்றும் கே ஆகிய வைட்டமின்கள் உள்ளன. மேலும் இதில் உள்ள கரோட்டீன் என்னும் வேதிப்பொருள் உடலில் செல்லும் போது வைட்டமின் ஏ-வாக மாறி விடுகிறது. எனவே குளிர்காலத்தில் அவசியம் கேரட்டை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

## உலர் பழங்கள்

சாதாரணமான பழங்களை சாப்பிடுவதைவிட உலர் பழங்கள் மட்டும் பருப்புகளை சாப்பிடுவதால் உடலுக்கு அளவிற்கு அதிகமான ஊட்டச் சத்துக்கள் கிடைக்கும். எனவே திராட்சை, பேரீட்சை, முந்திரி, பாதாம் போன்ற உலர் பழங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகளை குளிர்காலத்தில் அடிக்கடி சாப்பிடுவது உடலுக்கு நன்மை தரும்.

## காலிஃப்ளவர்

குறைந்த கலோரிகளைக் கொண்ட காலிஃப்ளவரில் வைட்டமின் சி, கே சத்துக்கள் காணப்படுகின்றன. இதில் நார்ச்சத்து, போலேட், பொட்டாசியம் போன்றவை இருப்பதால் நோய் வரும் முன் தடுக்கும் காய்கறியாக காலிஃபிளவர் இருக்கிறது. வேக வைத்தோ, பொறியல் செய்தோ காலிஃபிளவரை சாப்பிடலாம்.

## சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு

குளிர்காலத்தில் அதிகம் கிடைக்கும் கிழங்கு வகையான சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கில் உயர்தர வைட்டமின் ஏ, பீட்டா கரோட்டீன், பொட்டாசியம் ஆகியவையும், இனிப்புச் சத்தும் உள்ளன. இதுநோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதோடு, சரும வறட்சியை தடுத்து, சருமத்தை பளபளப்பாக்கும் என்பதால் அடிக்கடி இதை சாப்பிடலாம்.

# குளிர்காலத்தில் உடல் பராமரிப்பு

டிசம்பர் மாதம் வந்தாலே நம்மில் பலபேர் ஸ்வெட்டர், ஸ்கார்ப், கால்களுக்கு சாக்ஸ் மற்றும் கைகளுக்கு கிளவுஸ் போன்றவற்றை அணிந்து கொண்டிருக்கும் நிலையில் இருப்போம். ஏனெனில் அந்த அளவிற்கு குளிரின் தாக்கம் இருக்கும். சொல்லப் போனால் வெளியே செல்லக் கூட பயந்து, பிடித்த உணவைக் கூட சரியாக சாப்பிட மாட்டோம். அதிலும் பழங்கள் சாப்பிட்டால் சளி, ஜலதோஷம் போன்றவை பிடிக்கும் என்று அவற்றை சாப்பிடுவதையே சிலர் நிறுத்தி விடுவார்கள். இவ்வாறெல்லாம் சரியாக சாப்பிடாமல் இருந்தால், உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து பல்வேறு நோய்களின் தாக்குதலுக்கு ஆளாகிவிடும். எனவே குளிர்காலத்தில் சாப்பிட வேண்டிய காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் கூந்தல் பராமரிப்பு போன்ற சிலவற்றை பார்ப்போமா...

## கூந்தல் பராமரிப்பு

குளிர்காலத்தில் கூந்தலானது அதிகம் உதிர்வதோடு, வறட்சியடைந்தும் மென்மையிழந்தும் காணப்படும். இதனால் கூந்தலைப் பராமரிக்க பெண்கள் அதிகம் கவனம் எடுக்க வேண்டியுள்ளது. வீட்டிலேயே எளிய முறையில் கூந்தல் பராமரிப்பினை மேற்கொள்ளலாம்.

## வெந்தய மாஸ்க்

இரவில் படுக்கும் முன் வெந்தயத்தை நீரில் ஊற வைத்து, மறுநாள் காலையில் அதை நைசாக அரைத்து, தயிருடன் கலந்து, கூந்தலில் தடவி, காய வைத்து பின் ஷாம்பு போட்டு குளித்து வந்தால் கூந்தல் பட்டுபோன்று இருப்பதுடன், படிந்தும் இருக்கும்.

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

# பெண்களைக் காக்கும் சட்டங்கள்

பெண்களைப் பாதுகாக்கும் வகையில் அரசு பல்வேறு சட்டங்களை அமல்படுத்தி வருகிறது. சென்ற இதழில் சில சட்டங்கள் குறித்து அறிந்து கொண்டோம். இந்த இதழில் குடும்ப வன்முறை தடுப்பு சட்டம் – 2006 மற்றும் விவாகரத்து சட்டம் குறித்து தெரிந்து கொள்வோம்.

## குடும்ப வன்முறை தடுப்புச் சட்டம் – 2006

குடும்ப வன்முறைச் சட்டம் 2005ல் இருந்த சில குறைகளை சரி செய்து, 'குடும்ப வன்முறைத் தடுப்புச் சட்டம் – 2006'ஐ அரசு நடைமுறைப்படுத்தியுள்ளது. உடல், மனம், வார்த்தை, உணர்வு மற்றும் பொருளாதார ரீதியிலான துன்புறுத்தல், அச்சுறுத்துவது போன்றவற்றுடன் வரதட்சணைக் கொடுமையும் குடும்ப வன்முறை எனப்படும். பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு முழு பாதுகாப்பை உறுதி செய்யும் வண்ணம் உருவாக்கப்பட்டுள்ள இச்சட்டம், கணவனால் துன்புறுத்தப்பட்ட பெண் மட்டுமல்லாது சகோதரி, விதவை, ஆதரவற்ற பெண் அல்லது கொடுமைப்படுத்துபவர்களுடன் ஒரே வீட்டில் வசிக்கும் பெண் ஆகிய அனைவருக்கும் பாதுகாப்பினை வழங்கும். பாதிக்கப்பட்ட பெண்ணின் குற்றச்சாட்டு நிரூபிக்கப்பட்டால் குறைந்தபட்சம் ரூ. 20,000/– வரை அபராதமும், ஒரு வருடம் சிறைத் தண்டனையும் குற்றவாளிக்குக் கிடைக்கும். இச்சட்டத்தின் முக்கிய அம்சமாக பாதிக்கப்பட்ட பெண்ணுக்கு உறையுள் வழங்கப்படுவதுடன், வழக்கு நடந்து கொண்டிருக்கும் காலத்தில் பாதுகாப்பு அதிகாரியை நீதிமன்றம் நியமிக்கவும் வலியுறுத்துகிறது.

## விவாகரத்து சட்டம்

கணவன் – மனைவி இருவரும் கடைசி வரை சேர்ந்து மகிழ்ச்சியாக வாழ வேண்டும் என்பதே அனைவரின் விருப்பமாகும். இருப்பினும் சூழ்நிலை காரணமாக விவாகரத்து தவிர வேறு வழியில்லை என்கிற போது விவாகரத்து சட்டம் என்ன சொல்கிறது என்பதை பார்ப்போம்.

கணவன் மனைவி இருவரும் பல காரணங்களால் பிரிய நேரிடும்போது, சட்டப்படி விவாகரத்து மூலம் அவர்கள் பிரிகின்றனர். இந்து குடும்ப சட்டப்படி விவாகரத்தை விவாகரத்து சட்டம் பிரிவு 13 மற்றும் பிரிவு 13ஆ என இரண்டு பிரிவுகளில் விவாகரத்து கோரலாம். பிரிவு 13 என்பது கணவன் மனைவி இருவரில் ஒருவர் விவாகரத்து கோருவது.

மற்றொருவர் சேர்ந்து வாழ்கிறேன் என்று சொல்வது. இதில் இருதரப்பு வாதங்களையும், சாட்சிகளையும், காரணங்களையும் வைத்து தீர்ப்பு வழங்கப்படுகிறது.

பிரிவு 13ஆ என்பது கணவன் மனைவி இருவரும் முன்வந்து ஒப்புதல் தந்து, தங்களுக்கு விவாகரத்து வேண்டும் என்ற முடிவெடுக்க வருவது. இதற்கு கணவன் மனைவி இருவரும் ஒரு வருடம் பிரிந்திருக்க வேண்டும். இருவரின் கருத்தும் விவாகரத்து வேண்டும் என்ற முடிவில் இருக்க வேண்டும். இதன்படி இருவரும் விவாகரத்து கோரி மனு அளித்தால் 13ஆ–படி நீதிபதி காலதாமதமின்றி தீர்ப்பு அளிப்பார். ■

(தொடரும்)

> பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு முழு பாதுகாப்பை உறுதி செய்யும் வண்ணம் உருவாக்கப்பட்டுள்ள இச்சட்டம், கணவனால் துன்புறுத்தப்பட்ட பெண் மட்டுமல்லாது சகோதரி, விதவை, ஆதரவற்ற பெண் அல்லது கொடுமைப்படுத்துபவர்களுடன் ஒரே வீட்டில் வசிக்கும் பெண் ஆகிய அனைவருக்கும் பாதுகாப்பினை வழங்கும்.

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித்துறை

# புது வாழ்வு திட்டம்

## தன்னம்பிக்கை தந்த தையல் தொழில்

புதுவாழ்வு திட்டம் மற்றும் கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கம் ஆகியவை கிராமப்புறங்களில் வசிக்கும் ஏழை மக்களின் வாழ்வாதாரத்தை வலுப்படுத்தி, அவர்களின் வாழ்வில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் வகையில் பல்வேறு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டு வருகின்றன. இதன் காரணமாக தற்போது கிராமப்புற ஏழை மக்களின் வாழ்க்கை வளமாகி வருகிறது.

## வாழ்வின் வெற்றிக்கு ஊனம் தடையல்ல...

திருவள்ளூர் மாவட்டம், திருவேலங்காடு அரிச்சந்திராபுரத்தை சேர்ந்த அப்துல் ரசாக், ஊர் ஊராகச் சென்று கத்தி போன்ற பொருட்களுக்கு சாணை பிடிக்கும் தொழிலை செய்து வந்தார். இந்நிலையில் எதிர்பாராமல் இவரின் ஒரு கால் ஊனமுற்றதால் வேலைக்கு செல்ல முடிவில்லை. சுயமாக ஏதேனும் தொழில் செய்யலாம் என்றாலும் அதற்கான மூலதனம் இல்லாத நிலையில் மிகவும் சிரமப்பட்டார். இந்நிலையில்,அப்பகு தியில் துவக்கப்பட்ட நபிகள் நாயகம் மாற்றுத் திறனாளிகள் குழுவில் அப்துல் ரசாக் உறுப்பினராக சேர்க்கப்பட்டு, அவருக்கு 10 ஆயிரம் ரூபாய் கடனாக வழங்கப்பட்டது. தரமான கத்திகளை உற்பத்தி செய்யும் திறன் வாய்ந்த அப்துல் ரசாக் மேற்படி தொகையினை மூலதன மாகக் கொண்டு கத்திகளை தயாரித்து விற்பனை செய்து கணிசமான வருவாய் பெற்று வருகிறார். ■

தரமான கத்திகளை உற்பத்தி செய்யும் திறன் வாய்ந்த அப்துல் ரசாக், தான் பெற்ற கடன் தொகையினை மூலதனமாகக் கொண்டு சுயதொழில் மேற்கொண்டு வருகிறார்.

## தன்னம்பிக்கை தந்த தையல் தொழில்

திருவள்ளூர் மாவட்டம், திருவேலங்காடு சிவ்வாடா ஊராட்சியில் வசித்து வருபவர் அலிமாபீ. கணவரை இழந்த இவர், கூலி வேலைக்கு சென்று அதில் கிடைக்கும் குறைந்தளவு வருவாயினைக் கொண்டு, தனது சிறு வயது மகன்களுடன் மிகவும் சிரமத்துடன் வாழ்ந்து வந்தார். இந்நிலையில் கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத்தின் உதவியுடன் துவக்கப்பட்ட சரஸ்வதி மல்லிகை மகளிர் குழுவில் உறுப்பினராக அலிமாபீ சேர்க்கப்பட்டார். அவருக்கு தையல் பயிற்சியும் அளிக்கப்பட்டு, சுயமாக தையல் தொழில் செய்வதற்காக, 15 ஆயிரம் ரூபாய் கடனாக கொடுக்கப்பட்டது. அத்தொகையை மூலதனமாக வைத்து, மோட்டார் தையல் மிஷின் மற்றும் தேவையான கருவிகளை வாங்கி தற்போது துணிகளைத் தைத்துக் கொடுப்பதன் மூலம்

நாளொன்றுக்கு 150/– ரூபாய் வருவாய் பெறும் அலிமாபீ, தன்னம்பிக்கையோடு சொந்த காலில் தான் நிற்க தனக்கு உதவிய அனைவருக்கும் நன்றி என்கிறார். ■

## வறுமையை நீக்கிய புதுவாழ்வு திட்டம்

திருவள்ளூர் மாவட்டம், கன்னிகாபுரத்தில் வசிக்கும் ஹேமாவதி, தனக்கு இலவசமாக தொழிற்பயிற்சி வழங்க வேண்டி கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத் திற்கு விண்ணப்பித்தார். இவரின் விண்ணப்பம் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு ரெட்ஹில்ஸ் யுனிக் பாராமெடிக்கல் நர்சிங் இன்ஸ்டியூட்டில் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. பயிற்சிக் கட்டணம் 7500/– ரூபாய் புதுவாழ்வுத் திட்டம் மூலம் செலுத்தப்பட்டு, ஒருவருட நர்சிங் பயிற்சிக்குப் பின்னர் தற்போது ஆர்த்தி மருத்துவமனையில் செவிலியராக பணியாற்றுவதன் மூலம் மாதம் 3000/– ரூபாய் ஊதியம் பெற்று வருகிறார் ஹேமாவதி. ■

## தனிமரம் இன்று தோப்பானது...

திருவள்ளூர் மாவட்டம், பூச்சி அத்திப்பேடு, வி.வி. நகரில் வசிக்கும் ஜமுனா, புதுவாழ்வுத் திட்டம் மூலம் தனக்குக் கிடைத்த புதுவாழ்வு குறித்து கூறுவதை சற்று கேட்போம். 'நானும் எனது மகளும் கூலி வேலைக்குச் சென்று அதில் கிடைக்கும் குறைந்த வருவாயில் சிரமத்துடன் வாழ்ந்து வந்தோம். அப்போதுதான் நான் இருந்த பகுதியில் சுய உதவிக் குழு துவக்கப்பட்டது. நானும் உடனே சுய உதவிக் குழுவில சேர்ந்தேன். எனக்கு கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கம் மூலம் 5000/– ரூபாய் கடன் தந்தார்கள். அந்தத் தொகையைக் கொண்டு தள்ளுவண்டியில் பூ, பழம், பூமாலை, போன்ற பொருட்களை விற்கத் தொடங்கினேன். இப்போது தினம் 300/– முதல் 500/– ரூபாய் வரை வருமானம் கிடைக்குது. புதுவாழ்வுத் திட்டத்தினால் இப்போது நான் ரொம்ப நல்லா இருக்கிறேன்' என்கிறார். ■

## கூடி வாழ்ந்தால் கோடி நன்மை...

திருவள்ளூர் மாவட்டம், கன்னிகாபுரம் கிராமத்தைச் சேர்ந்த ஜானகி கூறும்போது, 'எனது கணவர் ஆட்டோ ஓட்டுநர், எங்களுக்கு இரண்டாம் வகுப்பு படிக்கும் பெண் குழந்தையும், நடக்க இயலாத, பேச்சுத் திறன் அற்ற ஒரு ஆண் குழந்தையும் இருக்கிறார்கள். எனது தோழிகள் 12 பேர் இணைந்து சுய உதவிக் குழுவினை தொடங்கி, கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத்தில் ஒன்னரை லட்சம் ரூபாய் கடன் பெற்று, அரிசிக்கடை ஒன்றை வைத்தோம். ஒரு மூட்டைக்கு 300/– ரூபாய் இலாபம் கிடைக்கிறது, குழுவில் உறுப்பினராக உள்ள அனைவரும் அரிசிக் கடையில் பணியாற்றி வருவதுடன், தங்களின் குடும்பத்திற்குத் தேவையான அரிசியையும் கடையில் இருந்தே நியாய விலையில் பெற்றுக் கொள்கின்றனர்' என்று மகிழ்ச்சியுடன் ஜானகி கூறுகிறார். ■

## உழைத்தால் உயரலாம்...

திருவள்ளூர் மாவட்டம், எல்லாபுரம் ஒன்றியம், லஷ்மிநாதபுரத்தில் வசிப்பவர் மாரியம்மாள். கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கம் மூலம் இவருக்கு அம்பத்தூர் ஏ.சி.எல். கார்மெண்ட்ஸ் நிறுவனத்தில் தையல் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. முறையான பயிற்சிக்குப் பின்னர் அமுதசுரபி திட்டத்தின் கீழ் கடனாக கொடுத்த 20 ஆயிரம் ரூபாயினை மூலதனாகக் கொண்டு, தையல் இயந்திரம் மற்றும் தேவையான கருவிகளை வாங்கி தையல் தொழில் செய்து வரும் மாரியம்மாள், விஜயா எக்ஸ்போர்ட் நிறுவனத்தில் இருந்து துணிகளை வாங்கி தைத்து தருவதன் மூலம் நாள் ஒன்றிற்கு ரூபாய் 300/– வரை வருவாய் பெற்று வருகிறார். ■

## உருவத்தில் இல்லை ஊனம்...

திருவள்ளூர் மாவட்டம், காவேரிராஜபுரத்தில் வசிக்கும் முருகேசன், அவரின் 2 சகோதரிகள், 3 அத்தைகள் என அனைவருமே குறைந்த உயரம் உடையவர்கள். புதுவாழ்வு திட்டம் மூலம் அமைக்கப்பட்ட வசந்தம் மாற்றுத்திறனாளிகள் குழுவில் இவர்கள் அனைவரும் சேர்க்கப்பட்டு, அவர்களுக்கு தலா 10 ஆயிரம் ரூபாய் வீதம் கொடுக்கப்பட்டது. அதில் ஒவ்வொருவரும் 4 ஆடுகள் வாங்கி வளர்த்து வருகின்றனர். மேலும் 30 ஆயிரம் ரூபாய் செலவில் சிற்றுண்டிக் கடை வைத்துக் கொள்ள தேவையான பாத்திரங்கள் மற்றும் சமையல் பொருட்கள் முருகேசனுக்கு வாங்கிக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ■

சிறப்பான முறையில் மெழுகுவர்த்தி தயாரிக்கும் பயிற்சியினைப் பெற்ற இக்குழுவின் உறுப்பினர்களுக்கு, கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கம் மூலம் 60 ஆயிரம் ரூபாய் கடன் வழங்கப்பட்டது.

# இருளைப் போக்கிய வெளிச்சம்...

திருவள்ளூர் மாவட்டம், கன்னிகாபுரம் ஊராட்சியில் புதுவாழ்வு திட்டத்தின் வழிகாட்டுதலுடன் கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கம் மூலம் சுய உதவிக் குழுக்கள் அமைக்கப்பட்டன. அவ்வாறு அமைக்கப்பட்ட சுய உதவிக் குழுக்களில் ஒன்று தான் முல்லை மெழுகுவர்த்தி உற்பத்தியாளர் பூச்சரம். இக்குழுவின் உறுப்பினர்கள் அனைவரும் ஏழை குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். தங்களின் குடும்ப கஷ்டத்தை தீர்க்க வேண்டும் என்பதற்காகவும், பொருளாதார ரீதி யாக தாங்களும் வளர வேண்டும் என்பதற்காகவும் சுய தொழில் செய்ய வேண்டும் என்று இக்குழுவினர் விரும்பி, கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத்தை அணுகினர். இவர்களின் விருப்பத்தை அறிந்து இக்குழுவினைச் சேர்ந்த இரண்டு உறுப்பினர்களுக்கு புதுவாழ்வுத் திட்டம் மூலம் சைதாப்பேட்டை டயானா மெழுகுவர்த்தி கம்பெனியில் மெழுகுவர்த்தி செய்யும் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. சிறப்பான முறையில் மெழுகுவர்த்தி தயாரிக்கும் பயிற்சியினைப் பெற்ற இக்குழுவின் உறுப்பினர்களுக்கு, கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கம் மூலம் 60 ஆயிரம் ரூபாய் கடன் வழங்கப்பட்டது.

திருவள்ளூர் மாவட்டம், கன்னிகாபுரம் ஊராட்சியிர் புதுவாழ்வு திட்டத்தின் வழிகாட்டுதலுடன் கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கம் மூலம் சுய உதவிக் குழுக்கள் அமைக்கப்பட்டன. அவ்வாறு அமைக்கப்பட்ட சுய உதவிக் குழுக்களில் ஒன்று தான் முல்லை மெழுகுவர்த்தி உற்பத்தியாளர் பூச்சரம். இக்குழுவின் உறுப்பினர்கள் அனைவரும் ஏழை குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள்.

அதை மூலதனமாகக் கொண்டு மெழுகுவர்த்தி தயாரிக்கத் தேவையான மூலப்பொருட்களான, மெழுகு, திரிநூல், ஸ்டவ், மண்ணெண்ணை, சுடுநீர் கெட்டில், பாத்திரங்கள், அட்டைப்பெட்டிகள், கலர் பொடிகள், சிறிய மற்றும் பெரிய அளவு மெழுகு அச்சு போன்றவைகள் வாங்கி, தற்போது பல்வேறு வகையான நிறங்கள் மற்றும் அளவுகளில் மெழுகுவர்த்திகளை தயாரித்து விற்பனை செய்து வருகிறார்கள்.

நாள் ஒன்றுக்கு 10 கிலோ மெழுகினைக் காய்ச்சி மெழுகுவர்த்தி தயாரிக்கின்றனர். இதன் மூலம் நாளொன்றுக்கு 800 ரூபாய் இலாபம் கிடைக்கிறது. மாதந்தோறும் வங்கிக் கடனையும் தவறாமல் திரும்பச் செலுத்தி வருகின்றனர். தற்போது கணிச மாக வருவாய் பெற்று வரும் இவர்களின் வாழ்வில் வறுமை இருளை போக்கிய வெளிச்சமாக மெழுகுவர்த்தி தொழில் இருக்கிறது. ■

## இப்ப இவர்கள் முதலாளிகள்...

கும்மிடிப்பூண்டி, காரமடை, சோழவரம், பொன்னேரி ஆகிய பகுதிகளில் உள்ள அரிசி ஆலைகளில் கொத்தடிமைகளாக இருந்தவர்களை மீட்டு, அவர்களுக்கு புதுவாழ்வுத் திட்டம் மூலம் சிமெண்ட் பொருட்கள் தயாரிப்பு பயிற்சி அளிக்கப்பட்டு, பின்னர் அவர்களை உறுப்பினர்களாகக் கொண்டு சுய உதவிக் குழு ஒன்று ஆரம்பிக்கப்பட்டது. கிராம வறுமை ஒழிப்பு சங்கத்தின் மூலம் கடனாகப் பெற்றுத் தரப்பட்ட தொகையை மூலதனமாக வைத்து சிமெண்டில் பல்வேறு பொருட்களை தயாரித்து விற்பனை செய்து வருகின்றனர். கொத்தடிமை யாக இருந்தவர்கள் புதுவாழ்வு திட்டத்தால் இன்று முதலாளிகள் ஆக உயர்ந்து உள்ளனர்.

# புதுவாழ்வு திட்டத்திற்கு நன்றி...

திருவள்ளூர் மாவட்டம், பூச்சி அத்திப்பேடு கிராமத்தில் வசிக்கும் மாற்றுத் திறனாளியான பச்சை, மனைவி குழந்தைகள் என யாரும் இல்லாத ஆதரவற்றவர் என்பதால் உறவினரின் ஆதரவுடன் வாழ்ந்து வருகிறார். வயது முதிர்வின் காரணமாக எந்த வேலைக்கும் செல்ல முடியாமலும், சுய தொழில் செய்வதற்கு மூலதனம் இன்றியும் மிகவும் சிரமப்பட்டார். இந்நிலையில் இப்பகுதியில் துவங்கிய சாமந்திப்பூ மாற்றுத் திறனாளிகள் குழுவில் உறுப்பினராக பச்சை சேர்க்கப்பட்டு, கிராம வறுமை ஒழிப்பு சங்கம் மூலம் அவருக்கு 10 ஆயிரம் ரூபாய் கடன் வழங்கப்பட்டது. அதை மூலதனமாக வைத்து மீன் கடை ஒன்றினை வைத்து, தற்போது தினசரி கணிச மான வருவாய் பெற்று மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்ந்து வரும் பச்சை, தனது மகிழ்ச்சிக்கு காரணமான புதுவாழ்வு திட்டத்திற்கு நன்றி தெரிவித்துக் கொள்கிறார். ■

மாற்றுத் திறனாளியான பச்சை, யாரும் இல்லாத ஆதரவற்றவர் என்பதால் உறவினரின் ஆதரவுடன் வாழ்ந்து வருகிறார். வயது முதிர்வின் காரண மாக எந்த வேலைக்கும் செல்ல முடியாமல் மிகவும் சிரமப்பட்டார்.

முற்றம் படி! அதுவே வெற்றியின் முதல்படி!!

## சந்தாக் கட்டணம்

| | |
|---|---|
| 1 ஆண்டு சந்தா | ரூ. 100/- |
| 2 ஆண்டு சந்தா | ரூ. 150/- |
| 3 ஆண்டு சந்தா | ரூ. 250/- |
| 4 ஆண்டு சந்தா | ரூ. 300/- |
| ஆயுள் சந்தா | ரூ. 600/- |
| புரவலர் கட்டணம் | ரூ. 15,000/- |

## விளம்பரக் கட்டணம் (வண்ணத்தில்)

| | |
|---|---|
| பின் அட்டை | ரூ. 25,000/- |
| அட்டை இரண்டாம் பக்கம் | ரூ. 20.000/- |
| அட்டை மூன்றாம் பக்கம் | ரூ. 20,000/- |
| உள்பக்கம் | ரூ. 20,000/- |
| அரைப் பக்கம் | ரூ. 10,000/- |
| கால் பக்கம் | ரூ. 5,000/- |

(விளம்பரக் கட்டணத்தில் சலுகை உண்டு)

புதிய பகுதிகளுடன் புதுப் பொலிவுடன் உங்கள் முற்றம்

'முற்றம்' மகளிர் மாத இதழ்
தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனம்
(தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்)
அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகம், முதல் மாடி,
வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை - 600 034.

தொலைபேசி : 044 - 28173413
தொலைநகல் : 044 - 28173409
wdcmutram@gmail.com
wdcmutram@yahoo.com
www.tamilnaduwomen.net/mutram.

# வாழ்வில் கிடைத்த வளம்...

திருவள்ளூர், சின்னம்மாப்பேட்டையில் வசித்து வருபவர் பச்சையம்மாள். இவரின் கணவர் கூலித் தொழிலாளி, வேலைவாய்ப்பில்லாத இரண்டு மகன்கள் உள்ளனர். எதிர்பாராத விதமாக இவரின் மூத்த மகனுக்கு ஏற்பட்ட விபத்திற்கு சிகிச்சை அளித்ததில் ஏராளமான கடன் ஏற்பட்டு விட்டது. இந்நிலையில் வெற்றி மகளிர் சுய உதவிக் குழுவில் சேர்ந்த பச்சையம்மாளுக்கு மானியத்துடன் கூடிய கடனாக ரூபாய் 60 ஆயிரம் வழங்கப்பட்டது. இந்தத் தொகையை மூலதனமாகக் கொண்டு, சிறிய அளவில் மளிகைக்கடை வைத்ததில், வருவாய் கிடைக்கிறது. பெற்றக் கடனையும் முறையாகத் திரும்பச் செலுத்தியதால் தற்போது, அமுதசுரபி மூலம் மீண்டும் கடன் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

**எனக்கு புதுவாழ்வு அளித்த கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத்திற்கு நன்றி**

நானும் எனது குடும்பமும் சந்தோசமாக இருக்கிறோம். எதிர்காலத்தில் பெரிய அளவில் ஆட்டுப்பண்ணை வைக்கணுங்கற எனது கனவை புதுவாழ்வு திட்டம் நிறைவேற்றி வைக்கும்.

# கனவு நினைவாகும்...

திருவள்ளூர் மாவட்டம், திருத்தணி தாலுக்கா, நல்லாட்டூர் பகுதியை சேர்ந்த செல்வி புதுவாழ்வுத் திட்டம் பற்றி செல்வதை கொஞ்சம் கேட்கலாமா...

‘என் பெயர் செல்வி, எனது கணவர் பெயர் கன்னியப்பன் விவசாய கூலித் தொழிலாளி. நாங்க இருளர் பழங்குடியினத்தைச் சேர்ந்தவங்க. எங்களுக்கு இரண்டு பெண் குழந்தைகள் இருக்கு. முதல் பெண்ணுக்கு திருமணம் செய்ய, அதிக வட்டிக்கு வாங்கிய கடனை திரும்பக் கொடுக்க முடியாம சிரமப்பட்டோம். விவசாயமும் சரியாக இல்லாததால் விவசாய கூலி வேலைக்கும் செல்ல முடியவில்லை. இந்த நேரத்திலதான் கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கம் மூலம் அமைக்கப்பட்ட வெற்றி மகளிர் சுய உதவிக் குழுவில் நான் உறுப்பினராக சேர்ந்தேன். எங்க குழுவிற்கு பழங்குடியினர் நலத்துறையின் மூலம் ரூ. 2,25,000/– கொடுத்தார்கள்.

இதில் எனக்கு ஆடு வாங்கி வளர்க்க 15 ஆயிரம் ரூபாய் கடன் கொடுத்தாங்க. நானும் ஆடு வாங்கி வளர்க்கத் தொடங்கினேன். இப்போது என்கிட்ட 16 ஆடுகள் இருக்கு. ஆடுகளை விற்று என்னுடைய கடனையெல்லாம் கட்டிட்டேன். கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத்தின் வழிகாட்டுதலால் நானும் எனது குடும்பமும் இப்போது சந்தோசமாக இருக்கிறோம்.எதிர்காலத்தில் பெரிய அளவில் ஆட்டுப்பண்ணை வைக்கணுங்கற எனது கனவை புதுவாழ்வுத் திட்டமும், கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கமும் நினைவாக்கி வைக்கும்’ என்கிறார் செல்வி. ■

**எனக்கு ஆடு வாங்கி வளர்க்க 15 ஆயிரம் ரூபாய் கடன் கொடுத்தாங்க. நானும் ஆடு வாங்கி வளர்க்கத் தொடங்கினேன். இப்ப என்கிட்ட 16 ஆடுகள் இருக்கு.**

Published by S.CHINNAPPAN, on behalf of MUTRAM SOCIETY From TNCDW, Annai Teresa Mahalir Valagam, 1st Floor, Valluvarkottam High Road, Nungambakkam, Chennai – 600 034 (76,000 Copies circulated) an Printed by C. JEBAMANI, CANAAN PRESS PRIVATE LTD., No. 62/1, Peter's Road, Royapettah, Chennai - 600 014. Editor: S.CHINNAPPAN.

## இனி வேறுப்படுத்துதல் புறக்கணித்தல் இல்லை

எச்.ஐ.வி தொற்றுள்ளோரும்
நம்மைப் போல்
ஒருவரே !

உரிமைகளும்,
வாய்ப்புகளும்
அனைவருக்கும்
சமமே !

புறக்கணித்தலும்
வேறுப்படுத்துதலும்
இல்லா
தமிழகத்தை
உருவாக்க
உறுதி ஏற்ப்போம் !

மேலும் எச்.ஐ.வி & எய்ட்ஸ் பற்றி அறிந்து கொள்ள அழையுங்கள்

மேலும் விபரங்களுக்கு

**1800 419 1800**

(கட்டணம் இல்லை)

**தமிழ்நாடு மாநில எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாடு சங்கம்**

417, பாந்தியன் சாலை, எழும்பூர், சென்னை-600 008.
தொலைபேசி: 044-2819 0467 / 2819 0891
நிகரி: 044-2819 046, மின்னஞ்சல்: tnsacs@gmail.com வலைதளம்: www.tansacs.in

பூஜ்யமாக
குறைப்போம்

RNI No. TNTAM/1999/02733-TAMILNADU MAKLIR MAMPATTU MURTRAM R.DIS 498 / 2012
Reg. No. TN/CH(C)/455/12-14 & Licensed to Post Under without Prepayment TN/PMG(CCR)/WPP - 564 / 2012 - 14

ஆஜீவிகா
AAJEEVIKA
தமிழ்நாடு மாநில
ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்
ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித்துறை

தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனம்,
அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகம், வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை - 600 034. தொலைபேசி: 044-2817 3412 / 3413